உ

முருகா.

அணிந்துரை

"உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே -
திருமூலர். இந்த உடம்பு இறைவன் இருக்கின்ற
"உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம் நம்
திருமந்திரம்.

"இறைவன் உறையும் இவ்வுடம்பைப் பேணி நோய்
ஓம், வந்த நோயை விலக்கியும் காப்பது கடமையா

'நோய்க்கிடங் கொடேல்'
என்கிறார் ஔவையார்.

ந்நோர்கள்—சித்தர்கள் எத்தனையோ அற்புதம்
ர பச்சிலைகளையும், மூலிகைகளையும் கண்டுபி
க்கு உதவினார்கள்.

உ
முருகா.

G. Sukumar,
DHARMAPURI.

"நம் நாட்டு மூலிகைகள்"

(முதல் பாகம்)

ஆசிரியர் :

மூலிகை சக்ரவர்த்தி, மருத்துவ சித்தர், மூலிகை மன்னன்

வேலூர் மருத்துவர்

ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. (IND)

மூலிகை மணி வெளியீடு
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு,
வேலூர்-1. : : வெ. ஆ. 125
1972

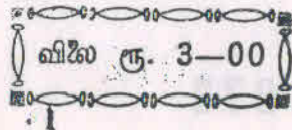
முதற் பதிப்பு - மே—1963 2000 பிரதிகள்.
[illegible] 2000 பிரதிகள்.
[illegible] 2000 பிரதிகள்.
[illegible] - ஜூன் 1972 2000 பிரதிகள்.

Published by:

Dr. A. R. KANNAPPAR, R.M.P. (Ind)
Editor & Publisher : MOOLIGAI MANI
MONTHLY MEDICAL MAGAZINE
59, Masilamani Mudali St., : : VELLORE-1. (N.A.)

Phone : 726 P. B. No. 126

Printed in : D/D White Printing 1.52 kg.



Printed at Mooligai Mani Achagam, Vellore. (N. A.)

முன்னுரை

மனிதப் பிறவி எடுப்பது மற்றெல்லாப் பிறவிகளைக் காட்டிலும் மேலானது. நம்மை கடவுள் உணர்ந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது மானிடப் பிறவி ஒன்று தான். இத்தகைய மானிடப் பிறவியின் நற்செயல்கள் மூலமாக "வானவர் நாடு வழி திறந்திடும்" என்கிறார் ஔவையார். நல்லவைகளை எண்ணுவதாலும் செய்வதாலும் மேல்கண்ட உயர்ந்த பதவி கிடைக்குமென்பது பெரியோர்களின் கருத்து.

மால் மருகன் முருகன் திருவருளால் 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' என்னும் இந் நூல் பெரியோர்களின் திருக்கரம் பட்டு வெளியாகிறது. நமது நாட்டு மக்களின் நல்வாழ்வுக்கு இது வழிகாட்டியாகும் என்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை. அதிலும் எளிதாக எங்கும் பரமன் அருளால் பரந்து வளரும் மூலிகைகளால் கிராமாந்திர மக்கள் தமக்கு வரும் பிணிகளை சுலபமாக இந்நூலைக் கொண்டு மருத்துவர் உதவியின்றியே போக்கிக் கொள்வார்கள் என்பதை திடமாகக் கூறலாம்.

இத்தகைய ஒரு நற்பணி செய்யும் பாக்கியம் யான் செய்த தவப்பயன் அல்ல!

" மேலைத் தவத்தளவே யாகுமாம் தான் பெற்ற செல்வம்
குலத்தளவே யாகுமாம் குணம் "

என்றபடி பரம்பரை வழிவந்த எனது முன்னோர்கள் செய்த தவப்பயனேயாகும். எனது தந்தை மருத்துவர். (கீர்சுக் குரங் காப்புக்கார வைத்தியர் இராமகிருஷ்ண முதலியார் என்று கூறுவார்கள்). எனது பாட்டனார் மருத்துவர் (இவரது பட்டப் பெயர் அஞ்சாறு கடலை அய்யாவு முதலியார் என்பார்கள்). இவருக்குத் தந்தையும் மருத்துவரே! இவர் இரட்டை குதிரை பூட்டிய சாரட்டு வண்டியில் சென்று மருத்துவம் பார்த்ததாக எனது பாட்டனார் கூறுவதுண்டு. இப்படி இவர்களின் பரம்பரை குருதியில் ஊறித் திளைத்து (Thought cells of heriditary Blood Integrations) பிறந்த அடியேனுக்கு தனிச்சிறப்பு யாதொன்றும் கிடையாதல்லவா? இந்த பரம்பரை வழியில் தொடர்ந்துவர அடியேன் சந்ததியில் (எனது மூத்த மகள் வசந்தகோகிலம், இவள் சென்னை கீழ்பாக்கம் இந்திய மருத்துவ கலலூரியில் மருத்துவம் பயின்றவள், வெங்கடேசன் இளைய குமாரன் தற்சமயம் எம். ஏ., பட்டப் படிப்பு படிப்பவன். பாபு

இந்த நூலை [illegible] சமயம் உடனிருந்து உதவி செய்து [illegible] ஆகிய [illegible] இந்தப் பரம்பரை பாக்கியம் கிடைக்குமோ ! அறியேன் !

"நவீன மருத்துவர்கள் வேகமாக முன்னேறிவரும் இந்த காலத்தில் பரம்பரை வழி வரும் நாட்டு வைத்தியர்களும் அதற்கு ஆதாரமாக விளங்கும் மூல வஸ்துக்களாகிய மூலிகைகளுக்கும் மக்களிடையே மதிப்பு குறைந்து வருகிறதே !" என்று சிவபெருமானுக்கு சீடராக விளங்கிய நந்தி தேவரோ அல்லது குமரகுருபரனுக்கு சீடராக விளங்கிய அகத்திய முனிவரோ நினைத்து இருக்கக்கூடும். ஆகவே நம் நாட்டு மூலிகைகள் மீண்டும் மக்கள் உள்ளங்களில் மறுமலர்ச்சி அடைய, ஸ்ரீ முருகப் பெருமானுடைய திருவருட் சக்தி அடியேனை ஆட்கொண்டு இந்த காரியத்தை நிறைவேற்ற ஒரு தூண்டுகோலாக்கிக் கொண்டுவிட்டது அவ்வளவு தான் ! 1962-ம் ஆண்டு முதல் "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" என்று 'தினமணி சுடரில்' வாரம் ஒரு முறை எழுத இடம் ஒதுக்கி விட்டார்கள். யான் என்ன எழுதினேன் ? எப்படி எழுதினேன் ? என்று எனக்கே தெரியாத புதிராக இருக்கும் ! மற்ற வாசக அன்பர்களைப் போலவே சுடரைக்கண்டு வியப்பு கொள்வேன். ஒவ்வொரு மூலிகையையும் மிக்க கவனமுடன் வாசித்த தினமணி வாசகர்கள் எளிய முறைகளை அவ்வப்போது பரிசோதனை செய்து அவைகளின் நற்பயன்களையும், பிணிகள் விலகிய வரலாறுகளையும் விரிவாக எழுதி, பாராட்டுதல்களையும் தெரிவிப்பார்கள். இத்தகைய கடிதங்கள் வாரம் தோறும் ஏராளமாக வந்து குவியும் ! இவைகள் மேலும் ஊக்கத்தை அளித்து, மூலிகைகளை ஆய்வு செய்து வெளியிடும் ஆர்வத்தை ஊட்டின என்றால் மிகையல்ல ! இவை யாவும் அடியேனின் உள்ளத்து அமர்ந்த இறைவனின் திருவிளையாடல்தான் ! ஆட்டுவித்தால் யாரொருவர் ஆடாதாரோ ?

"கிடைப்பதற்கரிய இக்கட்டுரைகளைச் செய்தித்தாளில் அச்சிட்டால் வெகுநாளைக்குப் பாதுகாக்க முடியாது. எனவே, இதை புத்தக ரூபமாக்கி வெளியிடுங்கள்." எனக் கோரி வந்த கடிதங்கள் எண்ணிலடங்கா ! ஒரு நற்காரியம் செயல்பட பல தடைகளும் இடையூறுகளும் ஏற்படுவது இயற்கையே. இம்முயற்சிக்கும் பல தடை ஏற்பட்டு இறுதியாக ஒருவாறு முதல் பாகம் வெளியிடப்படுகிறது. அன்பர்கள் வாசித்து பயன் பெறுவார்களாக ! இம்முயற்சி முடி வெற்றியடைய உதவிகள் பல செய்து கொடுத்த சென்னை [illegible] நன்றி கலந்த வணக்கம்.

[illegible] வாசகர்கள் [illegible] ஆங்கிலத்தில் தினமணி சுடர் மூலமாகப் படித்த இந்த [illegible] ஆராய்ச்சி [illegible] [illegible] சில மூலிகை கட்டுரைகளில் அவசியமின்றி [illegible] களில் சுருக்கியும் விளக்க வேண்டிய இடத்தில் விரிவு படுத்தியும் மருத்துவ இலக்கணப் பெயர்களால் உண்டான அச்சுப் பிழைகளை திருத்தியும் எழுதியுள்ளது. மேலும் இந்த நன்முயற்சிக்கு உற்சாகத்தை கொடுத்து ஆசி கூறிய நமது நாட்டின் [illegible] தெய்வமாம் ஸ்ரீ ஸ்கந்தப்பரமாச்சார்ய சுவாமிகள் (கோத்தி காமகோடி பீடம்) அவர்களின் பாத கமலங்களுக்கும், அடியேனுடைய ஞானாசிரியராகி விளங்கும், தமிழ் தந்தை [illegible] கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் பாத கமலங்களுக்கும் [illegible] மொழி மெய்களால் வணக்கம் செலுத்திக்கொண்டு இந்த நூலை சமர்ப்பணம் செய்கின்றனன்.

இரண்டு மூன்று பதிப்புக்கு முன்னுரை

முதற்பதிப்பு 1965 மே மாதம் அச்சிடப்பட்டது ஏற்கனவே செய்தித்தாளில் கட்டுரையாக எமது மூலிகைகளை பற்றி தமிழக வாசக அன்பர்கள் கண்டுள்ளபடியால் விளம்பரப் படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லாமலே, அச்சிட்ட புத்தகங்கள் செலவாகி விட்டன. மேலும் பொருளாதார நெருக்கடியின் காரணமாக பிரதிகள் குறைவாகவே அச்சிடப்பட்டது. மேலும் தற்போது அகரம்புல் போன்ற சில முக்கியமான கட்டுரைகளில் திருத்தம் செய்து புதிதாக விளக்கவுரையும் சேர்த்து அச்சிடப் பட்டுள்ளது.

அந்நிய ஆங்கில மருந்துகளுக்கு அடிமைப்பட்ட நமது நாடு மீண்டும் எளிய மூலிகைகளைக் கொண்டு சுகம் காண நமது புத்தகம் இன்றியமையாததாகிவிட்டதென்பதை எனக்கு வரும் ஏராளமான வாசக அன்பர்கள் கடிதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. ஸ்ரீமுருகனருளால் மறுமலர்ச்சியடைந்த மூலிகை நாட்டு மருத்துவம் ஓங்கிப் பெருகி வளரட்டும். இந்நூலை மாவட்ட நூல் நிலையங்களுக்கு சிபார்சு செய்து மக்கள் நன்மைக்கு உதவிய சென்னை மாநில உயர்தர கல்வி இலாகா தலைமை அவர்கட்கும் இதுவரையில் இந்நூலுக்கு ஆதரவு அளித்து வரும் வடாற்காடு, சேலம், கோயமுத்தூர், சென்னை மாவட்ட நூல் நிலையங்கள், செயற்குழு தலைமை அதிகாரிகள், மற்றும் அனைவருக்கும் எமது இதயங்கனிந்த வணக்கத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

வளர்க முருகன் அருள் ! வாழ்க மூலிகையின் சக்தி !!

வேலூர்
1—1—69

அன்பன்,
ஆ. இரா. கண்ணப்பர்.

பத்திரிகைகளின் கருத்துக்கள் :

"தினமணி"

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

[முதல் பாகம்]

பசி நோய்க்கு நல்ல மருந்தாவது முறையான உணவு. உணவுக் கோளாறினாலும், சுவையற்ற வாழ்வினாலும் ஆரோக் கியம் இழந்தவர்களுக்கு மருந்தாவன நன் மூலிகைகள். இன்று உலகில் நவீன மருந்துகளும் மலிந்து, நோய்களும் பெருகி போட்டியிட்டு வருகின்றன. நம் மண்ணில் தோன்றும் மூலிகை களே நமக்கு நிலையான ஆரோக்கியம் அளிக்க வல்லவை என்று சித்தர்கள் காட்டினர். பண்டைய வைத்திய முறைகளின் பெருமையறியாது நன் மருந்தான மூலிகைகளையும் நாம் மறந்து நிற்கிறோம்.

சித்தர்கள் காட்டிய நெறியின் பெருமையை உணர்ந்து ஆ. இரா கண்ணப்பர் சென்ற சில ஆண்டுகளில் 'தினமணி சுடரில்' வாரந்தோறும் ஒரு மூலிகையாக நமக்கு அறிமுகப் படுத்தினார். மருத்துவப் பயன்மிக்க மூலிகைகளைத் தெரிந்து கொள்வதோடு நில்லாமல், ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவற்றை நாம் பயன் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதில் அவர் ஆர்வம் காட்டி, பல அரிய கட்டுரைகளில் வற்புறுத்துகிறார். வீட்டில் இருந்தவாறே, கைக்கு எட்டும் பச்சிலைகளின் அரிய குணப் பண்புகளை விவரித்து தெய்வபக்தியுடன் நாட்டு மக்களுக்கு அவர் செய்து வரும் சேவையை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வது நமது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமாகும். அதற்கு உதவியாக வார இதழில் வந்தவற்றை, நூல் வடிவில் தொகுத்து, சித்திர விளக்கங்களுடன் இப்போது முதல் பாகத்தை வெளியிட்டுள்ளார். இப்பகுதியில் இருபத்திரண்டு அரிய மூலிகைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. முடிவில் பொருள் விளக்கத் தெளிவுரையும் சேர்த்துள்ளார். ஆரோக்கிய வாழ் வுக்கு உதவும் ஓர் அரியநூல் இது.

'சுதேசமித்திரன்'

மூலிகைகளைப்பற்றி பலர் எழுதியதை நான் கண்டதுண்டு தினமணி சுடரில் வாரம் ஒரு முறை, 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' என்ற தலைப்பில் பல ஆண்டுகளாக எழுதி வந்த இவரா டாக்டர் கண்ணப்பர் எழுதும் முறையே தனிச் சிறப்பு வாய்ந் தது. வெறும் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்களை மட்டும் எழுதாமல் தெய்வீக அம்சம் பொருந்திய சர்பவங்கள், புராண இதிகாசங்கள், மேனாட்டு ஹோமியோபதி தத்துவங்கள், கம்பர், ஔவை போன்றவர்களின் இலக்கிய தத்துவங்கள் எல்லாம் ஒன்று திரட்டி ஒரு கதை போலவும், அதே சமயம் எளிய மூலிகைகளில் தீரும் நோய்களும் உபயோகிக்கும் முறைகளையும் எழுதியிருப்பது பாராட்டத்தக்கதாகும்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள் தமிழ் நாட்டிற்கும், தமிழ் படித்த அனைவருக்குமே ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும். பணம் கொடுத்து உயர்தர நவீன சிகிச்சை செய்து கொள்ள வசதியற்ற அனேக கிராம மக்களுக்கு ஒரு வைத்திய பொக்கிஷம் என்று இதைக் கருதலாம். நம் நாட்டு மூலிகைகளுக்கு நிகர் நம் நாட்டு மூலிகைகளே! இந்நூல் பட்டிதொட்டிகளிலும், பஞ்சாயத்து நூலகங்களிலும் இருப்பதால் நாடு நல்ல பாதையில் திரும்பி சுபிட்சம் அடைய உதவியாக இருக்குமே!

ஸ்ரீ ஹரி.

'THE HINDU'

Nam Nattu Mooligaigal

PART I

Bharath is a country of varied climes and constitutes a rich store house of valuable and varied herbs. Our ancient systems of medicine, viz., Ayurved and Siddha have harnessed in no small measure these valuable herbs in the preparation of medicines studied to the cure of acute and chronic ailments. Much of the treasure left by our Rishis and Siddhas is not available, only a fraction of it has seen the light of day by way of publications and very little of what is known is understood, much less practised. The uses of these herbs, unfortunately having been mostly kept as a secret, are not fully available to us.

The author of this publication has rendered useful service by publishing information about some well-known and ordinary herbs within easy reach of all. He has pointed out the uses of each of these for different ailments and method of their use, with suitable vehicles.

Written in simple Tamil the book can be understood by everybody.

N. VENKATARAMA AYYAR.

அருகம்புல்

அகரம் என்றால் தோற்றம் அல்லது ஆரம்பம் (தோற்றுவாய்) என்று பொருள். நகரங்கள் ஆவதற்கு முன்பு பசுமையான புல்தரையில் அகரங்கள் (ஆரம்ப குடிசைகள்) தான் உண்டாயின. அகரம் என்ற ஊர், பேட்டை கிராமங்கள் இருப்பதை இன்றும் காணலாமே! உலகம் தீப்பிழம்பாக இருந்து பின் மேல் பரப்பில் பருவநிலை மாறுதல்களால் ஆறிப்போன இடங்களிலிருந்து முதன் முதலாக என்ன தோன்றி இருக்கக் கூடும்? பசும் புல் தான் உண்டாகிப் பின்பு பல இயற்கைப் பொருள்கள் தோன்றிற்று எனக் கூறுவது மிகப் பொருத்தமாகும். எனவே பூமியின் கண் தோன்றிய பசும் புல்லுக்கு அகரம் என்ற பெயர் சொல்வதில் வியப்பொன்றுமில்லை. பழமுதிர் சோலை எனும் முருகன் தலத்தில் அருணகிரி அடிகள் " அகர முமாகி அதிபனுமாகி " என்று திருப்புகழ் பாடியுள்ளார். அன்றியும் புல் முதல் தோற்றம் என்பதனை "புல்லாகிப் பூடாகி புழுவாகி மரமாகி பல்விருகமாகி பறவையாய்ப் பாம்பாகி மனிதராய்" என்று திருவாசகமும் கூறுகிறது. எனவே ஆதியில் தோன்றிய அகரம்புல் ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக மொழி திரிபுகளால் அருகம்புல் என்றே மருவி விட்டிருக்கக் கூடும்.

அகரம்புல் முதற் தோற்றமாகையால் நம் நாட்டவர்க்குமின்றி எந் நாட்டவர்க்கும் தெரிந்த மூலிகைதான். முன் தோன்றிய அகரம்புல் அதன் பின் தோற்றங்களாகிய ஏனைய தாவர உயிரினங்களுக்கும் பாதுகாவலனாகி விளங்குகிறது என்றால் அது மிகையல்ல.

[illegible] அவல் [illegible] [illegible] மனிந்து போகும். [illegible] மேல்லாம் [illegible] காவர இனங்களும் [illegible] [illegible] வளரக் கூடும்.

இந்த அகரம்புல்லில் இருவிதமுண்டு. ஒன்று குத்துச்செடி போல [illegible] மேலெழும்பி 1 முதல் 8 அங்குலம் வரையில் கிளம்பி வளரும். மற்ருென்று கொடியாக எட்டிப் படரும். கொடியருகம்புல் தரையோடு படிந்து, கணுக்கள் விட்டு ஒவ்வொரு கணுவிலும் வேர் பூமியில் பாய்ந்து அடர்த்தியாகப் படரும். இதன் நிறம் சாம்பல் கலந்த பசுமையானது. குணமும் இரண்டிற்கும் ஒன்றே. இவைகள் சூரிய வெப்பத்தால் காய்ந்து போனது போலத் தோன்றினும், இதன் வேர்கள் சாவதில்லை. அதனால் தான் நாம் ஒருவரையொருவர் வாழ்த்தும் போது " ஆல் போல் தழைத்து அருகு போல் வேரோடி " பல்லாண்டு வாழ வேண்டிக் கொள்ளுகிறோம்.

இப் புல் ஒவ்வொரு கணுவிலும் நிறைய வேர் விட்டு தரையைக் கெட்டிப் படுத்தும். சில இடங்களில் சூரிய வெப்பம் மிகுதியால் பாறைகளும் வெடித்து நாளடைவில் மணலாகவும், பாலைவனங்களாகவும் மாறிவிட்டிருப்பதைக் காணலாம். ஆனால், அகரம்புல் முளைக்குமிடங்கள் சோலை வளங்களாகத் திகழும். காரணம் என்னவெனில், அளவிட முடியாத வெப்பத்தையும் தாங்கும் சக்தி இப் புற்களுக்கு உண்டு. பாறைகளை வெடிக்கச் செய்யும் சூரிய வெப்பத்தை புல் தாங்கிக் கொண்டு பூமி வளம் பெற உதவுகின்றது. பெரிய ஏரிக்கரைகள், ஆற்றின் கரை ஓரங்கள், பெருவழிச் சாலை ஓரங்கள், கடல் மட்ட உயரத்திற்கு எழும்பும் இருப்புப் பாதையின் சரிவுகள் ஆகிய இடங்களில் எல்லாம் இந்தப் புல் தயவு இல்லாவிடில் புயல், காற்று, மழை, வெய்யில் ஆகியவை களால் விரைவில் அழிந்து விடும். புல்லுக்கும் நெல் வயல்கட்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. புல் வரப்புகள் இல்லாவிடில் வயல்களை கட்டிக் காக்க இயலாது. இதைப் பற்றியே

" வரப்புயர நீர் உயரும்
நீர் உயர நெல் உயரும்
நெல் உயரக் குடி உயரும்
குடி உயரக் கோன் உயரும் "

என்ற ஔவையின் பொன்மொழி உண்டானது.

[illegible]

அகரம்புல் [illegible] உடம்பின் வெப்பத்தை தணித்து, [illegible] சிவப்பு இரத்த அணுக்களைக் கட்டுப்படுத்தி [illegible] ரத்தத்தை நிறுத்தும். கிழாநெல்லியைப் போன்று சிறுநீர் உறுப்புகளில் வேலை செய்து கழிவுநீர்களை வெளியேற்ற உதவும். அத்துடன் தளர்ந்த உடலை உறுதிப்படுத்தும் குணம் உடையது. மேலும் முக்குற்றங்களைப் போக்கி அறிவைத் தரும்.

நுரையீரலில் தேங்கியுள்ள கபங்களற்ற [illegible] அறுத்து வெளியேற்றும். நல்ல முக வசீகரத்தையும், அழகையும் உண்டாக்கும். இது மட்டுமா? அந்நிய மருந்துகளாலும், நச்சுத் தன்மையுடைய மருந்துகளால் உண்டான அழற்சிகள், ஆறுதரணங்கள், அதிவெட்டைச் சூட்டையும் இந்த அருகம்புல்லைக் கொண்டு தடுத்து குணமாக்கிக் கொள்ளலாம். மேல் கண்ட கருத்தை

" ஆறு அழலெல்லா மாறும் மூத்தோடமது
வீறுதிருக்கும் நல்லமேனி தரும்—மாறுக்
கடியமா லங்காணி காரளக மின்னே
கொடியருகம்புல் வேருக்கே கூறு "

என்றும்,

" அருகம்புல் வாதபித்த ஐயமோடிலை
சிறுக அறுக்கும் இன்னும்செப்ப அறிவுதரும்
கண்ணேயோடு தலைநோய் கண்புகை ரத்தபித்தம்
உண்ணே யொழிக்கும் முறை " (குணபாடம்)

என்றபடி நமது நாட்டு சித்தர்களின் பாடலால் அறியலாம்.

முறை விபரம்

பசுமையான கொடி அல்லது குத்து அருகம்புல்லை எடுத்து சுத்தமாக நீரில் அலசியது 30 கிராம், இதனுடன் மாதுளையின் இளம் இலை 30 கிராம் ஆக இரண்டும் சேர்த்து இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு ஒரு குவளை நீராகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறிய பின்பு இரண்டு மணிக்கொரு தரம் 2 அவுன்ஸ் ஆக கொடுக்க

[illegible] இரத்தப்போக்கு, [illegible] [illegible] ஆசனவாய் ஆகிய இடங்களால் [illegible] காரணத்தால் [illegible] வெளியேறும் குருதிப் போக்கையும் அடக்கி வெப்பம் தணிக்கும். மாதவிலக்கு அளவுக்கு மீறிப் [illegible] போவதையும் குணப்படுத்தும்.

2) பசுமையான புல் 30 கிராம் சாம்பல் பூசணி (கல்யாண பூசணி)யை சிறிய துண்டுகளாகச் செய்து தோல் நீக்கிய சதை 120 கிராம், ஆக இரண்டையும் இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி அதை ஒரு குவளையாக்கிய நீர் கஷாயத்தை மட்டும் மூன்று தடவை இரண்டு மணிக்கொருதரம் கொடுக்க, உடல் வெப்பம், தேக எரிவு, கண் புகைச்சல், சீதபேதி, சிறுநீர் சிவந்தும் கடுகடுத்தும் இறங்குதல் ஆகியவைகள் நீங்கி உடல் சூடு தணிந்து சிறுநீர் தாராளமாகக் கழிந்து சுகநிலைக்குக் கொண்டுவரும்.

3) அருகம்புல்லை வேருடன் எடுத்து கணுக்களை நீக்கி, நீரில் அலசி சுத்தம் செய்து 1 பலம் எடுத்து மைபோல அரைத்து அந்த அளவு சுத்தமான வெண்ணெயுடன் கலந்து நாள் ஒன்றுக்கு இருவேளை 20 முதல் 40 நாள் சாப்பிட தளர்ந்த உடல் உறுதிப் படுத்தும், அறிவு சிறந்து அழகும் முக வசீகரமும் உண்டாகும்.

4) அருகம்புல் 30 கிராம், கீழாநெல்லி 15 கிராம் இதை இரண்டையும் மைபோல் அரைத்து காலையில் மட்டும் கட்டி எருமைத் தயிரில் கலந்து குடித்து வர, மேக அனல், உடல் வறட்சி, வெள்ளை விழுதல், சிறுநீர் துவாரம் இரணமாகி நீர் வரும் போது தாங்க முடியாத எரிச்சல், சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து விழுதல், அல்லது இரத்தமாகவே போதல் ஆகியவைகள் குணமாகும்.

5) அருகம்புல் 30 கிராம், மிளகு பத்து மட்டும் இரண்டையும் இடித்து [illegible] நீர் விட்டு 1 குவளையாகக் குறுக்கி காய்ச்சி வடிகட்டி நாள் ஒன்றுக்கு 4 தடவை குடிக்க, நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட இரத்த [illegible] நிற்பதுடன் சுவாசக் குழல்களில் நிறைய கபம் சேர்ந்திருப்பதை சிறுகச் சிறுக வெளியேற்றி துப்புரவு செய்து விடும். நம் நாட்டில் அருகம்புல்லையும் துவையலாகச் செய்து உணவுடன் சேர்ப்பது பண்டையகாலப் பழக்கத்தில் ஒன்றாகும்.

6) அருகம்புல் 30 கிராம் நன்கு அரைத்து காய்ச்சிய பசும் பால் [illegible] சேர்த்து காலையில் குடித்துவர இரத்தமூலம் [illegible]

7) [illegible] சிரங்கு, [illegible] சர்ம [illegible] உண்டா[illegible] சதை [illegible], இரவு, [illegible] கட்டிகள் ஆகியவைகளுக்கும் [illegible] மட்[illegible] நீக்கித் தேவையான அளவு எடுத்து [illegible] ஒரு பாகம் மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்து உடம்பில் [illegible] சில மணி நேரம் ஊறிய பின்பு குளிர்ந்த நீரில் குளித்து வர மேற்கண்டவையும் சில நாட்களில் மறைந்து உடல் [illegible].

8) வெட்டுக் காயம், அடிப்பட்டு சதை கிழிந்து நிறைய இரத்தம் வடிந்துகொண்டு இருக்கும்போதும் புதிய இரணங்கள் ஆகியவைகளுக்கு அருகம்புல், அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலை இவ்விரண்டையும் சமமாக எடுத்தரைத்து காயங்களில் வைத்துக்கட்ட இரத்தம் நிற்பதுடன் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.

9) கோடைகால வெப்பம் தாங்கமுடியாமல் உடல் சூடு ஏற்படுதல், அடிக்கடி வெளியூர்ப் பிரயாணத்தால் வெப்பம் அதிகரித்துத் தொல்லைப் படுபவர்களும் அருகம்புல்லை சேகரித்து கணு நீக்கி எடுத்துலர்த்தி. இடித்துத் தூள் செய்து ஒரு டின்னில் வைத்துக்கொண்டு நாள் தோறும் அரை தேக்கரண்டி எடுத்து நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி பால் சர்க்கரையும் சேர்த்து (காபி போல்) ஒரு வேளை குடித்து வர, வெப்பம் உட்சூடு உடலைத் தாக்காது. சூரிய வெப்பத்தால் உண்டாகும் [illegible] மயக்கம், களைப்பு ஆகியவைகள் தணிந்துவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

10) இவையனைத்தையும் விட மேலான முறை ஒன்று இந்த அருகம்புல்லில் உண்டு. இதை அனைவரும் தெரிந்து வைக்க வேண்டியது அவசியம் வாசகர்களே! "அருகம்புல்லும் [illegible] துக்கு உதவும்" என்ற பழமொழி உண்டல்லவா? அது இக்கு[illegible] தான் ஏற்பட்டு இருக்கும். அதாவது நோய்வாய்ப்பட்[illegible] கடுகளவை மலையளவாக நினைத்து கவலைப்பட்டு கண்ட, [illegible] பார்த்த விளம்பர மருந்துகளை யெல்லாம் வாங்கி தின்று தீர்[illegible] தன் முயற்சியால் நோய் போகாமல் ஒரு மருத்துவரை [illegible] இன்னொரு மருத்துவர் இப்படியாகப் பற்பல ரச, பாஷாண [illegible] மருந்துகளும் மற்றும் டாக்டர்கள் ஊசி மாத்திரைகளை யெல்லாம் உண்டு உடலை நஞ்சாக்கி, நெருப்பில் வாட்டியது போல ஆ[illegible] தான நிலைக்கும் ஆளாவதுண்டு. இம்மாதிரியான [illegible] காலத்தில் உற்ற நண்பன் போல உதவுகிறது. அருகம்புல் வேருடன் கணுவை நீக்கியது 30 கிராம், சிறு[illegible]

[illegible] மட்டும் எடுத்து பாலைச் சேர்த்து மிளகு ஐந்து, [illegible] அரை இடித்து 3 குவளை சுத்தநீர் விட்டு அரை குவளையாகும் [illegible] காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் காய்ச்சிய பசும்பால் 1 குவளை சேர்த்து சிறிது இனிப்பு கற்கண்டு கலந்து (காபி போல) நாள்தோறும் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர மருந்துகளால் உண்டான குற்றங் கள் முறிந்துவிடும். இப்படி ரச, பாஷாண, நஞ்சு வேகங்கள் குறையும் வரை குடித்து வரலாம். பத்தியம் ஒன்றுமில்லை. பலர் செய்து நன்மை அடைந்துள்ளனர். செய்து பாருங்கள் !

11) அருகம்புல் கண்களுக்கும் ஒளி தந்து கண் நோய்களைப் போக்கும் குணமுடையதாகையால் பச்சைப் புல்லை எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்துப் பிழிந்து சாற்றை கண்களுக்கு துளிக் கணக்கில் விடுவார்கள். இதையே மூக்கிலிருந்து வரும் நாள்பட்ட ரத்த பீனிச நோய்களுக்கும் பயன் படுத்தலாம்.

மூதண்ட மலை முனி தைலம்

12) கணுவை நீக்கி சுத்தம் செய்து எடுத்த கொடி அருகம் புல் வேருடன் சேர்த்து 1 பலம், மிளகு முக்கால் பலம், சீரகம் அரை பலம், (அருகம்புல்லை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்க). இம் மூன்றும் ஒரு மெல்லிய துணியில் இளக்கமாக முடிச்சிப் போட்டு இந்த மூட்டையை ஒரு வாய் அகன்ற மண் ஜாடியில் போட்டு அதில் சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 10 பலம் விட்டு வாய்ப் புறத்தை துணியால் கட்டி 15-நாள் வெய்யிலில் வைத்து (நாள்தோறும் எண்ணெயைக் கலக்க வேண்டும்) பிறகு அந்த எண்ணெயை ஒரு புட்டியில் வடித்துக் கொண்டு அந்த எண்ணெயை தலை உச்சியிலும் மற்றும் தலையின் எல்லா பாகங் களுக்கும் தடவி வரவேண்டும். இதர எண்ணெகளை தலைக்கு தடவக்கூடாது இப்படி நாள்தோறும் விடாமல் 40, 80, 120 நாள் தலைக்கு மட்டும் தடவி வர, கண்காசம், மாலைகண், கண்புகைச்சல், கண்படலம், கிட்ட பார்வை, தூர பார்வை மங்குதல் ஆகியவை களை மூக்கு கண்ணாடி இல்லாமலே போக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த தைலம் தலை மண்டையில் நன்கு ஊறி மயிர்க்கால் வழியாக கண் நரம்பு விழிகளுக்குச் சென்று பார்வைக் கோளாறுகளை யெல்லாம் சரிசெய்து விடும். இதைக் கண்களில் விடக்கூடாது. சுலபமான முறை ! செய்பவர்களுக்குப் பலன் கிடைக்கும்.

அருகம்புல் வேர் கஷாயத்தை வெள்ளிக்கிழமை தோறும் குடித்துவர பெருச்சாளி கடிவிடம் நீங்கும் என்று புலிப்பாணி

[illegible] பிள்ளை கட்டிகளுக்கும் நற்பலன் தருவதாகச் சொல்கிறார். வங்க சேனர் என்ற ஞானி, 'அருகம்புல் பெண்களுக்கு மாதருது சரிவரப் போகாதவர்களுக்கும் — அளவுடன் உண்டாகச் செய்யும்' என் பதைக் கூறுகிறார்.

ஆங்கில டாக்டர்களும் அருகம்புல் இரத்தத்தை கட்டுப் படுத்துவதில் சிறப்புடையது எனப் புகழ்கின்றனர். அதுமட்டுமா? அருகம்புல்லை ஆய்ந்து 200-க்கு மேலான உயிர்ச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்) இருப்பதாகச் சொல்லுகின்றனர்.

தமிழ் நாட்டில் கும்பகோணத்தை தாண்டிச் சென்று பார்த்தால், அங்கு திருநெல்வேலி சைவர்களுடைய உணவு விடுதி களில் மண் பானையில் சமைத்த சோறு அதிக விலை, உலோக பாத்திரத்தில் சமைத்த சோறு குறைந்த விலை என்று சொல்வர். இதேபோல் ஜெர்மன் நாட்டிலேயும் ரொட்டிக் கடைக்காரர்கள், அருகம்புல்சத்து சேர்த்து தயாரித்த ரொட்டிகளை அதிக விலைக் கும், அது இல்லாத சாதாரண ரொட்டியை குறைந்த விலைக்கும் விற்கிறார்களாம். இதில் நிறைய விற்பது அருகம்புல் சத்து சேர்ந்த ரொட்டிதானும். எப்படி அருகம்புல்லின் பெருமை !

சடங்குகளில்

நம் நாட்டு பழக்கங்களுள் அருகம்புல்லை பல சடங்குகளில் புகுத்தியுள்ளனர். குறிப்பாக எந்தவிழா ஆரம்பத்திலும் பிள்ளையார் துதி செய்ய அருகம்புல்லை ஆதாரமாக வைத்து ஆதி இறையை வழிபாடு செய்கின்றனர். எந்த ஒரு நற்சடங்குகளின் ஆரம்பத் திலும் ஒருவித தடங்கலும் உண்டாகாமல் தடுக்க பஞ்சாணத்தை கொண்டு இரட்டைப் பிள்ளையார் பிடித்து, அதற்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்கி தயிர், பால், பழம், தாம்பூலம் முதலியவைகளைப் படைத்து வேண்டிக்கொள்வது இன்னும் பழக்கத்தில் உள்ளது. திருமணச் சடங்குகளில் " எண்ணெ நலங்கு " என்று ஒன்றுண்டு. அதில் மணமக்களைத் தனியாக உட்கார வைத்து அருகம்புல்லை கத்தையாகக் கட்டி நல்லெண்ணெயில் தோய்த்துத் தலை உச்சி யிலும், கை கால்களிலும் முறையே நலங்கிட்டு பாடல் பாடுவது வழக்கம் அல்லவா ? இதன் உட்பொருள் யாதெனில் தம்பதிகளாக போகும் இவர்களுடைய உடல் வெப்பம் ஒரே நிலையாகத் தணிந்து மணத்திற்கு பின்பு தாம்பத்ய உறவு தூய்மை பெறும் என்பதாக இருக்கலாம்.

கிரஹப்ரீதி

நவநாயகர்களில் ராகு பகவானின் பிரிய ரூபமாக கருதப் படுவதால் அவரவர் தசாபுக்தி கோசாரங்களில் ராகு கெட்ட பலனை தரும்போது, அருகம்புல் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து கெட்ட பலன்களை தணிக்கச் செய்துக் கொண்டு நற்பயன்களை அடையலாம்.

புராண வரலாறு : ஒரு சமயம் எமதர்ம ராஜனின் வீந்தில் இருந்து தோன்றிய '' அனலாசூரன் '' என்பவன் சகல ஜீவராசிகளை யும் தின்று அழித்த பின்னர், தேவர் மூவர்களை யெல்லாம் விழுங்கத் துரத்தியபோது எல்லோரும் ஐங்கரமூர்த்தியாகிய பிள்ளையாரிடம் சென்று வேண்டிக்கொள்ள, பிள்ளையாரும் அந்த அனலாசூரனைப் பிடித்து விழுங்கி விட்டதாகவும், பின்பு அந்த அனல், அண்ட மெல்லாம் பற்றி எரியவும், அதைத் தணிக்க எல்லா தேவர்களும் விநாயகரை அருகம்புல் கொண்டு அர்ச்சனை செய்யவும் வெப்பம் தீர்ந்ததாக வரலாறு. அன்றியும் திரிபுரமெரித்த சிவபெருமான் அகலிகை, தேவேந்திரன், ஆறுமுகன், ஆதிசேடன், சந்திரன், ஆகியோரும் அருகம்புல் கொண்டு கணேசனை வணங்கி வரம் பெற்றதாக விநாயக புராணம் கூறுகிறது.

அருகம்புல் கவசம்

நம் முன்னோர்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் கொடியருகம்புல் 21 கணு விட்டு ஒடியதாக பார்த்து அதற்கு வேதாகம முறைப்படி காப்புக் கட்டி மந்திரங்கள் சொல்லி உயிர் கொடுத்து வேருடன் பிடுங்கி அதை வளையம்போல் செய்து 21 நாள் பூஜை செய்து அந்த கடயத்தை வெள்ளிக் கவசம் கொண்டு மூடி, வலதுபுஜத்தில் அணிந்துக்கொள்வார்கள். இதனால் விநாயகக் கடவுள் வசமாகி, உலக வாழ்க்கையில் நினைத்ததெல்லாம் கைவரப்பெற்று கீர்த்தி, புகழ், செல்வம் பெருகி சர்வஜன ஆகர்ஷணம் உண்டாகும். இவ்வண்ணம் 108 கணுக்கள் உள்ள அருகம்புல்லை மேல் சொன்னபடி செய்து அணிய அஷ்டமாசித்தும் உண்டாகி, பூர்வ கர்ம வினைகளும் தீர்ந்து, விநாயகருடைய அம்சமாகவே திகழ்வார் என்று பழங்கால சித்த மருத்துவ ஓலைச் சுவடிகளில் காணக் கிடக்கிறது.

ஐங்கரனும் அகரம்புல்லும்

தமிழ் மூதாட்டியான ஔவையாரும் '' வாக்குண்டாம் நல்ல மனமுண்டாம், மாமலராள் நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது,

பூக்கொண்டு துப்பார் திருமேனித் தும்பிக்கையான் பாதம் தப்பாமல் சார்வார் தமக்கு'' என்று ஐங்கரனை அருகு கொண்டு பூஜை செய்தால், மேல் கண்டவைகள் யாவும் உண்டாகுமாம். பூக் கொண்டு என்பது அருகம்புல் என்று பொருள்.

'' வாக்குண்டாம் '' என்ற ஔவையார் பாடலுக்கு சில மருத்துவ மறைபொருள் விளக்கங்களும் உண்டு. இதனை தமது மாத வெளியீடு மூலிகை மணியில் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் மற்றும் சிலரும் தெளிவாக்கியுள்ளனர். அதனை இங்கு சேர்த்தால் காகித கட்டுப்பாடுகளில் பக்கம் அதிகமாகும் என்று அஞ்சி விடப் பட்டுள்ளது.

சாதாரணமாக பூஜை செய்வதற்கு இந்த பலன் எனில், மந்திர உச்சாடனங்கள் செய்து 21-நாள், 108-நாள் உபவாச மிருந்து செய்ய கவசங்களில் அரிய பெரிய காரியானுகூலங்களை பெறுவதில் ஐயமுண்டோ ?

கணபதியும் - அருகம்புல்லும் உலகின் ஆதி தோற்றம் என் பதை உலகப் பொதுமறை நன்கு விளக்குகிறது. '' அகர முதல் எழுத்தெல்லாம் ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு '' அகரம் முதல் ஆரம்ப தோற்றமாகிய புல் பூண்டுகள் முதல், எழுத்தெல்லாம் என்பது வடிவங்கள் அல்லது உருவங்களாகப் பரிணமிக்கும் பொருள்கள் யாவும் ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு. ஆதி கடவுள் கணபதி, கணம் என்றால் பூதம், பதி என்பது இறை ஐம்பூத கணங் களுக்கும் தலைவனாகிய (மண், நீர், தீ, காற்று, வெளி) பிள்ளையா ரால் உலகத் தோற்றமும், அதில் முதல் தோற்றம் அருகம்புல்லும் உண்டாயின என்ற பொருள் தான் சரியான விளக்கவுரை.

'' வல்லவனுக்குப் புல்லும் ஆய்வுதாம் '' என்ற சிலேடை மொழி உண்டு. ஆய்வு என்றால் ஆராய்ச்சி. நமது நாட்டு சித்தர் முறை பயின்ற நம் முன்னோர் புல் வகையில் ' கௌரிவாற் புல் ' என்ற ஒருவகைப் புல்லில் ரசவாதம் செய்துள்ளதாக, அருணகிரி நாதர் அருளிய திருப்புகழ் சித்து வகுத்து பாடல்களால் அறியக் கிடக்கின்றது.

புல் வகையில் இஃது அல்லாமல் கோரைப்புல், மஞ்சுப்புல், சணல், நாணல் புல், தருப்பைப் புல், காவட்டம் புல் என்ற இனங் களும் உண்டு. இவைகளில் முறையே பாய் பின்னுதல், குடிசை களுக்கு கூரையாகவும், சணல், கயிறு கோணிப்பை தயாரித்தல் முதலியனவும், தருப்பைவேத மந்திரச் சடங்குகளுக்கும், காவட்டம்

புல்லில் தருமணம் [illegible] 'லெமன் கிராஸ் ஆயில்' தயாரித்து வெளி நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. ஆனாலும் இவைகள் யாவும் அகரம்புல்லுக்கு இணையாகுமா?

ஆத்திச்சூடி, கொன்றை வேந்தன், உலக நீதி போன்ற நூல்களை இயற்றிய ஔவையார் கவிதையாகிய "வாக்குண்டாம்" என்ற பாடலுக்கு வேறு முறையாகவும் பொருள் கூறி விளக்கம் செய்பவர்களும் உண்டு. அதாவது பூக்கொண்டு: தாமரை மலர், தும்பி: தும்பை, கையால்: கையாந்தகரை, பாதம்: செருப்படை, திருமேனி: குப்பைமேனி, ஆக இவைகளை தப்பாமல் சார்வார்: சாப்பிட்டு வருவோர்களின் உடல் காயகல்பமாகும் என்பதாக சொல்லுவார்கள். இது சிலேடைப் பொருள் என்றே கொள்ளல் வேண்டுமே ஒழிய, தப்பாமல் நாள்தோறும் உள்ளுக்கு சாப்பிடக் கூடியதல்ல. அன்றியும் தும்பைச்செடி, செருப்படை, குப்பைமேனி என்ற மூலிகைகளை உடல் இரத்தம் கெட்ட நிலையில் உள்ளவர்கள் தான் ஒரு குறிப்பிட்ட நாள் வரையில் சாப்பிட வேண்டும் என்பதனைப் பல சித்தர் நூல்கள் விளக்குகின்றன. எனவே வாக்குண்டாம் என்ற செய்யுள் பக்தியையும், இறை வணக்கத் திற்குப் பிரீதியான பத்ர புஷ்பத்தைக் குறிக்கும் என்பதே சரியான பொருளாகும்.

மேல்கண்ட பாட்டிற்கு ரசவாத பொருள்களும் விளக்கப் பட்டுள்ளன. அவைகளை விரித்துரைக்கின் இடம் பெருகும். அருகம்புல்லின் தன்மையை நேரிடையாக விளாக்காவிடினும், வாக்குண்டாம் பாடலில்—துப்பார் திருமேனி பசுமையான அருகம் புல் முதற் தோற்றம்; ஆதி இறை கணபதி என்ற பொருள் கொள்க.

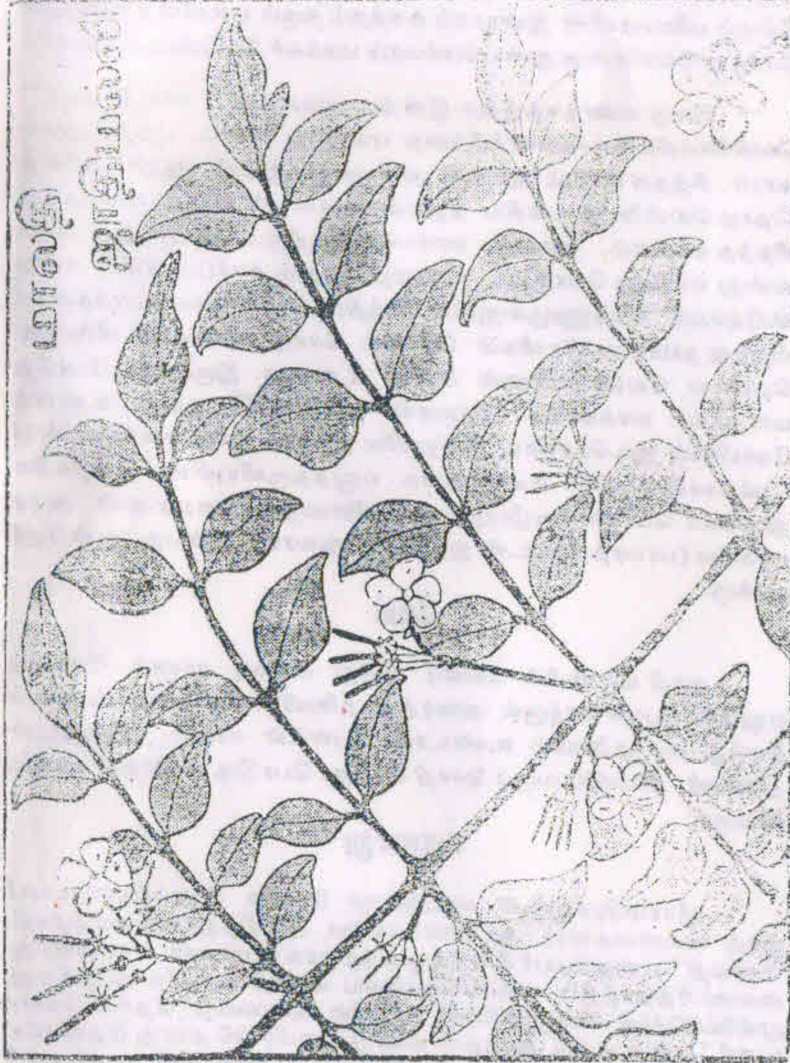
குறிப்பு:— முதல் இரண்டு பதிப்புகளில் இக்கட்டுரையில் உள்ள எளிய முறைகளை, வாசக அன்பர்கள் அவரவர்களுக்கு இருந்த நோய்களுக்கு பயன்படுத்தி நோய் முற்றும் விலகியதாக கடிதங்கள் ஆசிரியருக்கு எழுதியுள்ளனர். மேலும் ஆங்கில மருந்துகளை உண்டு நோய்ச்சிக்கல் அடைந்தவர்கள் அந்த நோய்களில் இருந்து விடுபட்டு நலம் அடைந்ததாக தெரிவித்து இருப்பது மகிழ்ச்சிக்குரிய செய்தியாகும்.





மாலதி என்ற பெயரைக் கண்டு எந்த திரைப்பட நடிகை என்று ஐயம் கொள்ள வேண்டாம். திரைப்படத்திற்கும் அடியே னுக்கும் ஏழாம் பொருத்தம். இதனால் ரசிகத் தன்மையே இல்லாதவரோ? என்று முடிவு செய்து விடாதீர்கள்! தற்கால திரைப்படத்திலே ரசிக்கக்கூடிய நல்ல விஷயங்கள் குறைந்து போனது தான் காரணம். மூலிகைகளிலேயும் மாலதி இருக்கிறாள். இந்த மாலதிக்கு நடிக்கத் தெரியாது. மக்களின் நல்வாழ்வில் அக்கரைக் கொண்டவள். மனிதர்கள் மட்டும் அல்லாமல் நல்ல பாம்புகளும், ஏன் இறைவனும் கூட இந்த மாலதியை விரும்புவது ஆச்சர்யப்பட வேண்டிய விஷயம். யார் இந்த மாலதி? மலர்ந்து நறு மணம் வீசி வருவோர் போவோரை கவர்ந்து தன் பக்கம் இழுக்கும் மல்லிகைக் கொடிக்குத் தான் மாலதி என்று பெயர்.

மல்லிகையில் பல விதமுண்டு. ஊசி மல்லி, நித்தியமல்லி, முல்லை, ஜாதி மல்லி என்ற கொடி வகைகளும், மரமல்லி என்ற இனங்களும் நம் நாட்டில் ஏராளமாக இருக்கின்றன. இவை யாவும் மருத்துவ முறையில் ஏறத்தாழ ஒரே குணமுடையதுதான். ஆனால் இங்கு குறிப்பிட்டது மாலதி என்ற பெயர் ஜாதி மல்லிக்கு தான் பொருந்தும். ஜாதி மல்லி என்ற மாலதி கொடி போன்று படரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இலை நல்ல பசுமை நிறமாக வும், ஒற்றைப் புதுக்காசு அளவு கூரிய வேல் போல ஒரு காம்பில் ஐந்து முதல் ஒன்பது இலைகள் ஜதை ஜதையாகி காம்பு முனையில் ஒரே இலையாக நிற்கும். அதன் பூ மொட்டு அல்லது அரும்புகள் கம்பி போன்று முக்கால் அங்குல நீளம் வெள்ளையாகி, பூத்தவுடன் விரிந்து அகலமாகும். பூ பத்துக்காசு அகலமும், ஐந்து இதழ்களை உடையதாக இருக்கும். மாலதி செடி மலர ஆரம்பித்தால் ஆவணி முதல் கார்த்திகை வரை பூக்கும். இதன் நறுமணம் மற்றெல்லா மல்லிகை புஷ்பங்களை விட மேலான மணம் வீசக்கூடியது. ஆகையால் நாகங்களும் இதன் மணத்தில் லயித்து மயங்கிக் கிடக்கும். இம் மலர் சுமார் ஐம்பது கஜ தூரம் அதன் மணத்தை வாரி இறைக்கும்.



குணம்

இலை. வேர். பூ யாவும் மருத்துவப் பயன் உள்ளது. இலையும் பூவும் வீக்கங்களை கரைத்து விடுவதில் ஊமத்தன், கீழாநெல்லி, நுணா இலை போலவும். பூச்சிகளையும் புழுக்களையும் ஒழிப்பதிலும் வேப்பிலை, உத்தாமணி, குப்பைமேனி ஆகியவைகளைப் போன்றும் வேலை செய்கிறது. வேர் சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளும். மாதர் களின் ருது காலத்தை ஒழுங்குப் படுத்தும்.

முறை விபரம்

இலையை நல்லெண்ணை விட்டு வதக்கி வாதவலி, வீக்கங் களில் ஒத்தடம் கொடுக்க வலி நின்று வீக்கம் கரையும். தொண்டை நோய் வலிகளுக்கும் நெஞ்சில் ஒத்தடமிடலாம். தலை வலிகளுக்கு இதன் இலையுடன் சிறிது சுக்கு சேர்த்து பசும்பால் விட்டரைத்து நெற்றி, கன்னம் இவைகளில் தடவி நெருப்பனல் காண்பிக்க ஒற்றைத் தலைவலிகளும் சாந்தமாகும். இலையை அரைத்து நல்லெண்ணையுடன் சமமாகக் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு ரணமாகி சீழ் வடியும் புண்களுக்கு தடவிவர ஆறும். காது வலி, சீழ் வடிதலுக்கும் 2 துளி விட்டுவர குணம் காணும்.

சிலர் வாய் திறந்து பேசும் போது எதிரில் உள்ளவர்கள் மூக்கைக் கைக்குட்டையால் மூடிக்கொண்டு விடுவார்கள் அல்லது சீக்கிரம் பேச்சை முடித்து விடை பெற்றுக் கொள்வார்கள். அவ்வளவு கெட்ட நாற்றம்! மல்லிகை வாசனையையும் தோற்கச் செய்யும் இவர்களின் வாய் நாற்றம். இம் மாதிரியானவர்களுக்கு ஓர் முறை :—ஜாதி மல்லி இலை, விளா மரத்தின் இலை, கிச்சிலிபழத் தோல் அல்லது நாரத்தங்காய் தோல் உலர்ந்தது ஒவ்வொன்றும் கொட்டைப் பாக்களவு வாயிலிட்டு நன்ருக மென்று குதப்பி பத்து நிமிடம் சென்ற பிறகு கீழே உமிழ்ந்து வெந்நீரால் கொப்பளிக்க வேண்டும். தினம் ஒரு வேளை 10 அல்லது 15 நாள் செய்தால் வாய் நாற்றம் ஒழிந்து போகும். வாய், உதடு, நாக்கு வெடிப்பு களும் ரணமும் ஆறும். ஜாதி மல்லி இலையைக் கொண்டு விசேஷமாக விநாயகருக்கு அர்ச்சனை செய்ய லக்ஷ்மி கடாட்சம் பெருகும் என்பது சாஸ்திரோக்தம்.

கண்களுக்கு விருந்தென பல ஆபாசக் காட்சிகளைக் கண்டு ரசித்த நமது நாட்டின் இளம் காளைகள் பல விதத்தில் தன்

[illegible] கொண்டு " பிஞ்சியிலே பழுக்கும் பழம்
[illegible] " விரைவாக வயதில் நாடி நரம்புகள் யாவும் தளர்ந்து
[illegible] போல காணுவது தமிழகத்திற்கே ஒரு [illegible]
[illegible] தளர்ந்து போன உறுப்புகள் மீண்டும் உணர்வு
பெற, நாடி நரம்புகள் [illegible] பெற ஜாதிமல்லி இலையை அரைத்து
மர்மஸ்தான உறுப்புகளில் மேலும் தொடை இடுக்குகளிலும்
வைத்துக் கட்டிவர முதுமை உணர்ச்சிகள் மாறி இளமை திரும்பும்.
இது போல பூவை அரைக்காமல் வைத்து கட்டி வரலாம்.

பூ

இடங்களில் தடவிவர
மாலதி பூவை அரைத்து வீக்கமுள்ள இடங்களில் தடவி
அவை கரைந்து விடும். இப்படியே சர்ம ரோகங்களில் தடவி
குளித்து வர சொறி சிரங்கு மாறும். தாய்ப்பால் வேண்டாம்
என்று நினைப்பவர்கள் இதன் பூவை மார்பகத்தில் வைத்துக்
கட்டி வர பால் வறண்டு போகும். பூ உடலில் வேலை செய்வதை
விட மனதில் ஆழ்ந்து வேலை செய்யக் கூடியது. இயற்கை மணம்
இரு விதம். ஒன்று நறுமணம்; மற்றொன்று அழுகல் அல்லது
கெட்ட வாசனை. இம் மணங்கள் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றான
வாயு பூதத்தால் கவரப்பட்டு காற்றில் மிதக்கும். நாம் சுவாசிக்கும்
பிராணவாயு மூலம் நாசியில் உள்ள உணர்வு நரம்புகளால் இந்த
வாசனைகளை அறிகிறோம். நாற்றமடிக்கும் அழுகல் வாசனை
யுடைய மணத்தை சுவாசித்தால் உடலும், ரத்த நாளங்களும்
அசுத்தமடையும். ஆரோக்கியம் கெடும். மனத் தூய்மையும்
அகன்று பழிவாங்கும் எண்ணம், கோபம், கவலை, மந்த புத்தி,
வஞ்சனை ஆகியவைகளை உண்டாக்கும். உதாரணமாக ஊழிக்
காற்று ஊரில் அடித்தால் விஷ பேதிகள், காலரா, விஷஜுரங்கள்
பரவுகிறது. சுடுகாட்டுப் புகை, சாக்கடை, மலம், அழுகிய
பண்டங்கள், புதைக்கப்படாத பிரேதங்கள் ஆகியவைகளின் மேல்
பட்டு வரும் காற்றை சுவாசிக்க ஆயுள் குறைந்து போகும்.

நல்ல வாசனையுள்ள
இது போல இயற்கை நறுமணம்; நல்ல வாசனையுள்ள பூக்களில்
பொருள்களின் சுவாசம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். பூக்களில்
ஜாதிமல்லி நிகரற்ற வாசனையுடையது. இதன் நல்ல வாசனையால்
மனம் அமைதி பெறும்; அன்பு சுரக்கும்; கருணை பிறக்கும்;
கோபம் பறந்து போகும்! அன்று பூத்த மல்லிகை மலர் போலவே
மனமும் மலர்ந்து சந்தோஷமாகும். பெரியோர்களையும், மதிப்பிற்
குரியவர்களையும் காணும் போது மலர் மாலைகளை அணிவித்து
[illegible] நாட்டின் பண்பாயிற்றே! இல்லத்

தோறும் வெளியே சென்ற கணவன் அலுவல்களை [illegible]
பலரிடம் தொல்லைபட்டு அலைமோதுண்டு விரக்தியடைந்து [illegible]
திரும்பும் கால் புத்தம் புதிய மலர்களை அணிந்து [illegible] காத்து
நிற்கும் மனையாளின் இன்முகம் சுகந்தம் தரும் மல்லிகை மணமும்
சேர்ந்து வெளியுலக துன்பமெல்லாம் மறக்கச் செய்கிறதல்லவா?

இறை வணக்கத்திற்கு இன்றியமையாதது " மாலதி மலர் "
வெள்ளைக்கில்லை—கள்ளச்சிந்தை என்றபடி மனம், புத்தி, அகங்
காரம், சித்தம் யாவும் அடங்கி அன்புள்ளத்துடன் ஆண்டவனைத்
தொழ வெள்ளை நிறமாகிய நறுமணம் கமழும் புஷ்ப வகைகளே
சிறந்த சாதனம். மாலதி, மால்—அதி—திருமாலுக்கு அதி பிரிய
வஸ்து என்பது பொருள். " மாலதி புஷ்பம் சமர்ப்பயாமி " என்ற
ஸ்லோகம் விஷ்ணுபூஜையின் மந்திரம். " ஜீவாத்மாக்களாக
பிறந்து நாம் பல பிறவிகள் தோறும் செய்த பாவகர்ம வினைகள்
தொலைய வேண்டுமானால் மனித தேகம் இருக்கும் போதே
மனதால், வாக்கால், செயலால் ஒன்றுபட்டு நமது உள்ளக்
கோயிலில் குடிகொண்ட இறைவனை தூண்டி தூய மலர்கொண்டு
புறக்கோயில்களில் சிலாரூபமாக எழுந்தருளியுள்ள இறைவனை
தூயமலர் கொண்டு வழிபடுவோர் அனைவரும் இறைவனின் அம்ச
மாகவே (பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியம்) ஆவார் " என்பது ஆன்றோர்
வாக்கு.

வேர்

ஜாதி மல்லியின் வேரை சிறிது வசம்பு தூளும் சேர்த்து
எலுமிச்சம்பழச் சாற்றால் அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஸ்னானம்
செய்து வர தலையில் உண்டான பேன்கள் சாகும். அத்துடன்
தலைவலி, தலையில் வரும் சொறி சிரங்கு, பொடுகு உதிர்தல் யாவும்
விலகும்.

வரலாறு

ஸ்ரீராமபிரானுடன் காட்டுக்குச் சென்ற சீதாப்பிராட்டியார்
ஜாதி மல்லிகையை ஆபரணமாகவே அணிந்த காரணத்தால்,
"மாலதி" என்றபெயர் சீதைக்கு வந்ததாக ராமாயணம் கூறுகிறது.
வைணசித்தாந்தம் லக்ஷ்மிதேவியை மாலதி என்றே கூறுகிறது.
முல்லைக்கொடி கொழும்பின்றி காற்றில் அலைவதை தேரில் சென்ற
'பாரி' என்ற தமிழ் வேந்தன் கண்டு மனமிரங்கி தனது தேரையே
அம்முல்லைக் கொடி படர விட்டு நடந்து வந்தான் அல்லவா?
கபிலர் என்ற புலவரும் ஔவையாரும், " ஓரறிவு உயிருக்கும்
தானமளிக்கும் கொடை வள்ளல் பாரி " எனப் பாடியுள்ளார்.
வாசகர்களே! " பூவுடன் சேர்ந்த நாரும் மணம் பெறும் " என்றால்
நாமும் ஏன் இந்த மாலதியால் பயன்பெறக் கூடாது. ☆

தும்பை

தும்பைச் செடியை தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. தும்பையும் ஆபத்துக் காலத்தில் உதவக் கூடிய மூலிகையே! ஏறக்குறைய ஒன்று முதல் இரண்டடி உயரம் வளரும் இந்த செடி எருக்கன், ஊமத்தன், செடிகளைப்போல் நம் நாட்டில் எங்கும் காணக் கூடியது. தும்பைச் செடியின் தண்டுகள் மெல்லிய பட்டைக் கம்பிகள்போல் நீண்டு கணுக்கள் விட்டு, நீளமான இலைகள் இரண்டங்குலத்திற்கு மேலும் கால் அங்குலம் அகலமும் இருக்கும். இலைகளுக்கு மேலும், கீழும் (மத்தியில்) இதன் பூக் கதிர்கள் நவீன காதணிகள் தோடுகள் போலக் காணும். அரும்பு போல உள்ள இந்தக் கதிர்களின் உள்ளிருந்து தும்பை மலர்கள் சுமார் கால் அங்குல நீளத்திற்கு சுத்த வெள்ளையாக ஒரே இதழ் விட்டு ஒரு சிறு மொட்டு இதழின் நேரே நிற்கும். இந்த மலர் பார்ப்பதற்கு விந்தையாக இருக்கும். கால்களின் பாதங்கள் கீழ் நோக்கி இருப்பதுபோல காட்சியளிப்பதால் " பாத மலர் " என்று சிலர் கூறுவார்கள்.

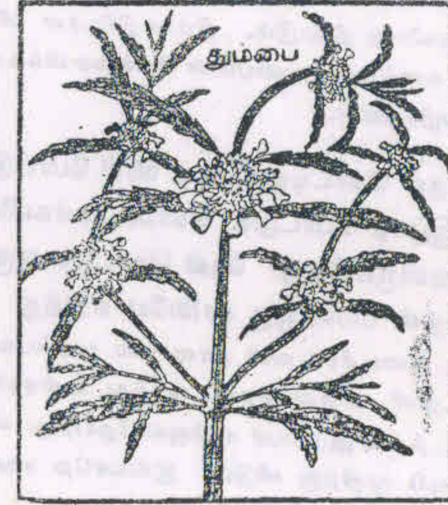
தும்பையின் குணம்

இதன் சமூலம் (இலை, பூ, யாவும்) பொதுவாக மலத்தை உடைத்து நீராக்கி வெளித்தள்ளும். அத்துடன் வாந்தியை உண்டாக்கும். சகல விஷ ஜந்துக்களின் விஷங்களையும் முறித்து விடும் தன்மை வாய்ந்தது. கோழை என்ற கபங்களையும், விஷ பூரிதமான நீர்கள் உடலைப் பற்றியபோது வெளியேற்றி விடும். உடலுக்கு உஷ்ணத்தையும் கண்களுக்கு ஒளியையும் சிரரோகம் நேத்திர ரோகங்களில் சிறப்பாக வேலை செய்யும். மாதர்களின் உதிரச்சிக்கலை சரிசெய்து கிரமமாக்கும்.

இலை

தும்பை இலையில் நீங்காத விஷப் பூச்சிக்கடிகள், பாம்புக் கடிகள் இல்லை எனலாம். நாகப்பாம்பு முதல் எந்த விஷப்பாம்பு கடியானாலும் முறிந்துவிடும். விபரம் :- தும்பை இலையை மட்டும் சேகரித்து [illegible] சாறு பிழிந்து முக்கால் முதல் ஒரு அவுன்ஸ்

வரையில் பாம்பு கடித்தவர்கள் குடிக்க வேண்டும். [illegible] நேரத்திற்கெல்லாம் வயிற்றைக் கலக்கி இரண்டு மூன்று தரம் பேதி ஆகும். வாந்தியும் கபத்துடன் சேர்ந்து வெளியாகும். பாம்பு கடியால் குளிர்ந்த உடல் மீண்டும் உஷ்ணமாகும். இதுவே குணமாவதன் அறிகுறி. பாம்பு கடித்தவரை சுமார் 20-மணி நேரம் வரையில் உறங்க வைத்தல் கூடாது. மேலும் இரண்டு நாளைக்கு புதிய பானையில் (மண் பானையில்) பச்சரிசியும் பாசிப்பயிறும்



கலந்து பொங்கி அதைத்தான் ஆகாரமாக கொடுக்க வேண்டும். உப்பு, புளி, காரம் ஆகியவை மூன்றாம் நாள் சேர்க்கலாம். பாம்பு கடித்தவர் மயங்கி விழுந்து வாயில் நுரைத்தள்ளி விட்டால் கவலை வேண்டாம். தும்பை சாற்றை மூக்கின் வழியாக சிறிது ஊற்றி வாயால் ஊதினால் சிறிது நேரத்தில் மயக்கம் தெளியும் உடனே தும்பை இலைச்சாற்றை 1 அவுன்ஸ் உள்ளுக்கும் கொடுத்து மேல் கண்ட சிகிச்சை ஆரம்பித்து கடிவாயிலும் தும்பையிலையை அரைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். மூக்கில் விட்டு ஊதியும் மயக்கம் தெளியவில்லையானால் அது ஆத்மீக மரணம் என்பதை நிச்சயமாக சொல்லலாம்.

பாம்பு கடிப்பதில் இரண்டு விதம் உண்டு. 1 ஆதி ஆத்மீகம், 2 அகஸ்மாந்தம் என்பதாகும். முதலாவது குறித்த நேரத்தில் எந்த விதத்திலும் எங்கு இருந்த போதிலும் வந்து கடிக்கும்.

இந்த [illegible] முடியாதது பூர்வ ஜென்ம வினையால் வருவது. இது ஆத்மாக்களின் முக்கிய பிறவியின் செயலாய் நிற்கும். ஆதி இது ஆத்மாக்களின் முக்கிய [illegible] சிகிச்சை பலன் அளிக்காது. அதன் ஆத்மீக [illegible] தீண்டுவது சிகிச்சை பலன் அளிக்காது. அதன் மாத்தம் என்பது எதிர்பாராதவிதமாக பாம்புகள் வசிக்குமிடங்களில் [illegible], அதை துன்பம் செய்வதாலும், அதன் மேல் நம் உடல் படுவதாலும், இடி, மழை, மின்னல், அதிர்ச்சி, பசி இவைகளால் மிரண்டுபோய் இடம் பெயர்ந்த நாகங்கள் எதிர்படும் மனிதர், மிருகங்களைத் தீண்டும். இம்மாதிரியான விஷக்கடிகளுக்கும், பாம்பு கடிகளுக்கும் தும்பையின் சிகிச்சை மிக்க பயனுள்ளது; பிழைக்கவும் வழியுண்டு.

சிலர் தேள் கொட்டினால் கூட ஊசி போட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள். இப்படி போட்டுக் கொண்டவர்களில் சிலருக்கு பிராணன் போயிருக்கிறது. தேள் கொட்டிய ஒரு நண்பருக்கு ஊசி போட்டதின் பலன் ஒரு காலையே எடுத்து விட்டார்கள். தேள் கொட்டி குடைச்சல் வலி தாளாமல் துடிப்பவர்கள் தும்பை இலைச்சாறு 4 துளி, சிறிது தேன் கலந்து உள்ளுக்கு கொடுத்து கொட்டின இடத்தில் தும்பைச் சாற்றால் தேய்த்து விட நோய்கள் குறைந்து விஷம் முறிந்து விடும். இவ்வாறே சகல விஷப்பூச்சி கடிகளுக்கும் செய்யலாம்.

உடம்பின் மேல் காணும் சொறி, சிரங்கு நமைச்சல் ஆகியவைகளுக்கும் குப்பைமேனியைப் போலவே தும்பையை அரைத்து உடம்பில் பூசி குளித்து வர குணமாகிவிடும். கீழாநெல்லியின் [illegible]. ஆகவே இந்த இரண்டு இலையுடன் கரிசலாங்கண்ணியையும் சமமாக சேர்த்து மைபோல் அரைத்து கீழாநெல்லி கட்டுரையில் குறிப்பிட்டது போல அளவு முறைப்படி அனுசரிக்க காமாலை, பித்த பாண்டு, சோகை யாவும் நீங்கும். சீதளத்தால் வரும் மண்டையிடி, தலைவலி, பீனிசம், மூக்கின் ஒழுக்கு, கபம் நீங்க தும்பை இலைச்சாறு இரண்டு துளி மூக்கில்விட்டு உறிஞ்சிவர குணமாகும். மாதர்களுக்கு வாய்வு, வாத சம்பந்தத்தால் தலை முழுக்கு தடைப்பட்டு தாமதமாகும் போது தும்பை இலை, உத்தாமணி இலை சமமாக எடுத்தரைத்து காலை மாலை சுண்டைக்காய் அளவு பசும்பாலுடன் சாப்பிட்டு புளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் [illegible] சரியாகும்.

தும்பையைப் பற்றி அகத்தியர்:

" சீறுகின்ற பாம்போடு சில் விடங்கால்
சென்னி வலி ஏறுகபம் மாந்தர்களே
இருக்குமோ குளிர் சீதம்
சன்னி விடும் தும்பையில்லையால் "

என்று புகழ்ந்து கூறுகிறார்.

பூவின் பயன்

தும்பையின் மலர் சுத்த வெள்ளை நிறமானது. பச்சைக் கம்மல் போன்ற கதிர்களில் பூத்து பார்ப்பவர்களின் மனத்தை கொள்ளை கொள்ளும். நமது நாட்டில் சனி நீராடும் போது தும்பை மலர்களை எடுத்து நல்லெண்ணெயுடன் போட்டு காய்ச்சி முழுகும் வழக்கம் இன்றும் உண்டு. இதனால் சகல தோஷமும், தலைபாரம், தலையில் நீர் ஏறி கனத்துப் போதல், சிரரோகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும் தீரும். கண்களுக்கு நல்ல ஒளியும் தரும். தும்பைப் பூவின் சாறு 4 துளி, உத்தாமணிச் சாறு 2 துளி, மிளகுத் தூள் 2 சிட்டிகை கலந்து சிறிது தேன் கூட்டி குழந்தைகளுக்கு காணும் வயிற்றுக் கோளாறுகள், மாந்தம் பேதி ஆகியவைகளுக்கு கொடுக்க தீரும்.

தும்பைப் பூ சிறிதளவு 1 குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி அதில் 1 டீஸ்பூன் சுத்தமான தேனும் விட்டு தினம் 3 வேளை கொடுத்து வர கண் நோய்கள், தாகம், சீதள ஜுரங்கள் குணமாகும். டைபாயிட் என்ற சன்னிபாத ஜுரம் காணும்போது கண்விழி நோய், தலைவலி முதலியவை நீங்க தும்பை பூவை 10 எடுத்து தாய்ப்பாலில் ஊறவைத்து ஒரு மெல்லிய துணியில் நனைத்து நெற்றியில் கன்னப் பொட்டில் போட்டு வர, கண்ணில் இரண்டு துளியும் விட்டு வருவதால் தலை பாரம் நீங்கி நோய் சாந்தமாகும். தும்பை மலர் சிவபூசைக்கு உரிய முக்கியமான மலராகும்.

" ஆற்றை இதழி தும்பையை அம்புலியின்
கீற்றைப் பணிந்த பெருமான் குமாரன் கிருபாகரனே "

என்று அருணகிரிநாதரின் கந்தர் அலங்காரம் கூறுகிறது.

[illegible] பின்னிக்கொ [illegible] சித்திரங்கள், தைத, காவியங்களில் இடம் [illegible] தன் பாவும் சிறந்த மருத்துவப் பயன் உடையது என்பதை வாசகர்கள் அறியவேண்டும். தும்பையும் தேவலோக கன்னியாய்! [illegible] சதிலசப்பயனுல் சபிக்கப்பட்டு பூலோகம் வந்தவள். தாசி குலத்தில் பிறந்து சிவனடியார்களுக்கே தனது உடலை அர்ப்பணம் செய்து பணிவிடைகள் செய்வது என உறுதி பூண்டாள். அதன்படியே செய்து வரும்போது சிவபெருமானே சோதிக்க செய்ய எண்ணி, சிவனடியார் வேடம் பூண்டு தும்பை இல்லம் வந்து தங்கினுர்.

இவர் சரசலீலைகளைச் செய்யாமல் நோய்வாய்ப்பட்டவர் போல் நடித்து வாந்தி, பேதி இப்படி ... ரகளை! தும்பைக்கு இரவெல்லாம் மல ஜலத்தை சுத்தி செய்வதே பணியாகியது. பொழுது புலரும் தருணம் சிவனடியாருக்கு ஆவி பிரிந்துவிட்டது. என்ன செய்வாள் பாவம்! இறுதிக் கடன் முடிக்க ஊரைக் கூட்டி மயானத்திற்கு கொண்டு போய் சவ அடக்கம் செய்வதற்கு முன் இரவு சிவனடியார் கொடுத்த பணத்தைக் காட்டி, "ஐயோ! அன்போடு வந்த இவருடைய இச்சையைப் பூர்த்தி செய்யாத பாவியானேன்!" என்று கதறி அழுதாளாம். தும்பையின் பக்தியைக் கண்ட சிவபெருமான் மகிழ்ந்து காட்சி தந்து "உனது விருப்பம் என்ன?" என்று கேட்கவும் திகைத்துப்போன தும்பை "எனது பாதம் உமது சிரசில் என்றும் இருக்க வேண்டும்" என்று வாயால் தவறிக் கேட்டு விட்டாள். அவள் மனதில் உங்கள் பாதம் என்றும் எனது சிரசில் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாள். உடனே மன்னிப்புக் கேட்ட தும்பையைப் பார்த்து சிவபெருமான் "பெண்ணே! நீ தவறி வாயால் கேட்ட வரம் தான் சரியானது. சிவனடியாருக்கெல்லாம் அடியாளாய் இருந்த உனது பெருமையே பெருமை!" எனக் கூறி தும்பையை செடியாக்கி அதன் கால் பாதம் போன்ற வடிவமுள்ள மலரை என்றும் தனது சிரசில் இருக்க வைத்துக் கொண்டாராம்!

பிரதி வருடமும் காஞ்சீபுரம் ஏகாம்பர ஈஸ்வரர் கோவிலில் பங்குனி உத்திரம் உற்சவம் நடக்கும்போது இந்த தும்பை மலரை ஏராளமாக காணலாம். கூடை கூடையாக வெளேர் என்ற இம் மலர்கள் ஏகாம்பரநாதரின் மேலே காணும்போது நமக்கு தேவ லோகத்தில் இருப்பது போன்ற உணர்வே உண்டாகும். தும்பை செடிக்கு சித்த நூல்களில் வைகுண்டம் என்ற பரிபாஷையும் உண்டு.

ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் தும்பைக்கு [illegible] என்று பெயர். இம்முறைப்படி கல்லீரல், [illegible] காமாலை, இருமல், சீதபேதிகளுக்கும், விஷப்பூச்சி [illegible] கும் உபயோகப் படுத்துவார்கள். டாக்டர் ஆர் [illegible] அவர்கள், தும்பையை எல்லாவித விஷப் பூச்சி [illegible] ரோகம் சீதள சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் மிகச் சிறந்த [illegible] என கூறுகிறுர்.

ஹோமியோபதியில் இதற்கு துரோன், [illegible] ஆஸ்பீரா என்று பெயர். பொதுவாக எல்லாவித விஷக்கடிகளுக்கும் தாய் பாலில் 10 முதல் 15 துளி வரை உள்ளுக்குக் கொடுத்து மேலுக்கும் கடிவாயில் தடவிவர குணம் கண்டுள்ளது.

சிவபெருமான் அணிந்துள்ள புலித்தோல், நாகங்கள் மண்டை ஓடு, சுடுகாட்டு சாம்பல், ஆலகால விஷம், பிறைச் சந்திரன், கங்கை, ஊமத்தை, அருகு, தும்பை மலர் ஆகிய ஒவ்வொன்றும் புராண மகிமை வாய்ந்த ஆபரணங்களாகவே திகழ்கின்றன என்பதும் கவனிக்க வேண்டியவையே!

முன் பதிப்பைக் கண்ணுற்ற பல அன்பர்கள் தும்பையை விஷக்கடிகளுக்குப் பயன்படுத்தி அபாயத்திலிருந்து காப்பாற்றப் பட்டுள்ளனர் என்று ஏராளமான கடிதங்கள் நமக்கு வந்துள்ளன என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கவையாகும்.



தூதுவளை

நம் நாட்டு மூலிகைகளில் நாம் சாதாரணமாக தூதுவளை என்று கூறும் தூதுவளை ஓர் அருமையான மூலிகையாகும். இதன் குணங்களை அறிந்தவர்கள் ஒரு சிலரே. (1) தூதுவளை (2) கரிசலாங் கண்ணி (3) கண்டங்கத்திரி இம் மூன்றும் "ஞானசாதனங்கள்" என்று இராமலிங்க அடிகளார் கூறியுள்ளார்.

தூதுவளை சாதாரணமாக எங்கும் பயிராகும் கொடி போன்று படரும் செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. இதன் இலை கத்தரிக்காய் செடியின் இலை போன்று ஆனால் சிறியதாகவும் கனமாகவும் அடி முதல் இலை பூராவும் கீழ்நோக்கி வளைந்து இருக்கும். கொக்கி போன்ற முட்கள் நிறைந்துமிருக்கும். ஆகவே இதை எளிதில் பறித்து உபயோகிக்க முடியாத காரணத்தால் பலரும் பதார்த்த வகையாக இதைச் சேர்ப்பதில்லை என்றே தோன்றுகிறது. ஆடு, மாடுகள் கூட இதன் அருகே செல்லுவதில்லை. இதன் பூ செந்நிறம் கலந்த நீல நிறமுடையது. பார்வைக்கு மிக அழகாகத் தோன்றும். காய், நதிக்கரைகளில் வளரும் கண்டங்கத்திரி போன்று சுண்டைக் காய் அளவு பச்சை நிறமாகவும், பழுத்தால் சிவப்பு நிறமாகவும் இருக்கும்.

நம் நாட்டில் பண்டைக் காலம் முதல் தூதுவளையை நாட்டு மருத்துவர்கள் மருந்துகளில் உபயோகப்படுத்தி பற்பல நீடித்த ரோகங்களைக் குணப்படுத்தி வந்துள்ளனர் என்பது வைத்திய சாஸ்திர ஏடுகளில் காணப்படுகிறது. தூதுளை, தூதுணம், அளர்க்கம், சிங்கவல்லி என்றும் இதற்குச் சில பெயர்களுண்டு.

இதன் உபயோகங்கள்

பூ, இலை, காய், பழம், வேர் ஆகியவைகள் பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து கோழையை அகற்றுவதுடன்



(1) இதன் இலையைப் பசு வெண்ணெயுடன் சேர்த்து நெய் காய்ச்சி, மேல்படி நெய்யை க்ஷயரோகமுடையவர்களும், காசம், மார்புச்சளி உடையவர்களும் உபயோகித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

(2) இலையை மட்டும் எடுத்து நெய் சேர்த்து வதக்கித் துவையல், குழம்பு, கடையல் போன்ற பாதார்த்தங்களாகச் சாப்பிட்டால் கபக்கட்டு விலகும். உடலுக்கு பலத்தையும், புத்தித் தெளிவையும் உண்டாக்கும்.

(3) இலையை கஷாயமிட்டு கோரோசனை, கஸ்தூரி மாத்திரைகளுக்கு அனுபானமாகக் கொண்டால் (குழந்தைகளுக்கு) கபஜுரங்கள் விலகும்.

(4) காயை முற்றியதாகச் சேகரித்து நன்ருகக் காயவைத்து பின்பு தயிர் கொண்டு ஊரவைத்து, ஒரு நாள் சென்று மறுபடியும் வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உன்மத்தம், பைத்தியம், பிதற்றல், இருதயபலஹீனம், மலபந்தம் முதலிய நோயாளர்களுக்கு உணவில் மேல்படி வற்றலை நெய்யில் பொரித்துக் கொடுத்துவர மேல்கண்ட நோய்கள் குணமாகும்.

(5) வேர், கொடி, சமூலத்தையும் சிதைத்துச் சட்டியிலிட்டுக் கஷாயம் வைத்து எட்டொன்ருய்ச் சுருக்கி, தினம் ஒன்றுக்கு இருவேளை குடித்துவர இரைப்பு சுவாச காச சளி, இருமல் நீங்கும். முத்து பற்பம், பவள பற்பம் இவைகளுடன் சேர்த்து உட்கொண்டால் ஆச்சரியமளிக்கக் கூடிய குணம் காணும்.

(6) பழத்தை நன்ருய் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு நாசியின்வழியில் நசியமிட்டு ஏற்றவும். இப்படி ஏற்றினல் இரண்டு மூன்று தடவைகளில் விஷம் இறங்கிவிடும். சளி, சுவாச காச ரோகமுடையவர்களுக்கும் மார்பில் சளி இறுகிக் கெட்டியாகி வெளிவராமல் சங்கடப்படும் சமயம் மேற்படி பழத்தூளை நெருப்பிலிட்டு நாசியில் புகை விடச் சளி இளகி வெளியாகி சாந்தம் ஏற்படும். வெந்நீரில் 3 குண்டுமணி எடை உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம். மேற்படி சிகிச்சை திரிதோஷம் என்பது வாதபித்த சிலேத்துமங்களால் வரும் நோய்கள் திரிதோஷங்களையும் சமன் செய்யக் கூடியது.

(7) தூதுவளைப் பூவை பத்துக்கு குறைவில்லாமல் எடுத்து ... வேண்டிய காய்ச்சி ஆமாக்காக வற்ற வைத்து

கஷாயத்துடன் சீநிதவளை சர்க்கரையும், பாலும் கூட்டி 20 முதல் 40 நாள் வரை காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டுவர சரீர ... வசீகரமும், அழகும் பெறலாம். குறிப்பாக சுக்கில நஷ்டம் அடைந்தவர்களுக்கு பலன் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. மேல்படி பூவைப் பற்றி பேசும்போது தேரையர் என்ற சித்தர் இயற்றிய நூல் முற்றும் தளர்ந்த கிழவனையும் வாலிபனுக்கும் சக்தி உடையதாகக் கூறுவதை எடுத்துக்காட்டாகக் கொள்ளலாம். தூதுவளைப் பூ சித்த மருத்துவத்தில் அமிர்த சஞ்சீவி லேகியத்தில் உபசரக்காக தாது புஷ்டிக்குச் சேர்க்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

(8) நிமோனியா (எ) கபவாதஜுரம், டைபாய்ட் (எ) சன்னிபாத ஜுரத்தில் கபம் நெஞ்சில் அடைக்கும்போது, மேற்படி ஜுரம் கட்டுக்கடங்கா நிலையில் 103 டிகிரிக்கு அதிகரித்தபோதும் தூதுவளை கண்டங்கத்திரி பற்படகம், விஷ்ணு கிரந்தி இவை காலுக்கும் ஒரு கைப்பிடி அளவு சட்டியிலிட்டுக் கஷாயமிட்டு 1 மணிக்கு ஒருதரம் அல்லது நோய்த் தன்மைக்கு ஏற்றபடி நேரத்தை கூட்டியோ, குறைத்தோ ஒரு தேக்கரண்டி முதல் மேசைக்கரண்டி அளவுவரை கொடுத்தால் ஜுரம் தணிந்து, கபத்தின் அடைப்பால் ஏற்படும் மூச்சுத்திணறல் யாவும் சாந்தமடையும். இது கைகண்ட முறை. "குளோரோமைஸின்" என்னும் நவீன ஆங்கில மருந்து, "ஆண்டிபயாடிக்ஸ்" என்னும் நோய்த்தடுப்பு மருந்து இவற்றை காட்டிலும் துரிதமாகவும், அபாயம் ஏதும் இல்லாமலும் நோயாளியைக் காக்கும். அல்லாமலும் தூதுவளைக் கீரையை மட்டும் மேற்படி விஷ ஜுரம் கண்டபின் ஏற்படும் பின் விளைவுகளாகிய காதுசெவிடு, காது இரைச்சல், சீழ்வருதல், உடம்பு எரிச்சல், நமைச்சல், ... மந்தம், குடைச்சல், இளைப்பு நோய் இவைகளைத் தடுக்க தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நலம்.

சிவபெருமானின் பிரிய மூலிகைகளில் ஒன்று தூதுவளையாகும். சிவபெருமானுக்கும், சுந்திரமூர்த்தி நாயனுருக்கும் ஐக்கியபாவ சம்பந்தம் ஏற்படுத்தியதாகப் புராண வரலாறு. சுந்தரர் இறைவனுக்கே உத்திரவு போடக்கூடிய பக்தர். "யான் இங்கே இந்தக் குளத்தில் போடும் வஸ்துவை அங்கே அந்தக் குளத்தில் கொண்டு வந்து கொடு", "இவனுக்கு உயிர் கொடு" என்றெல்லாம் சிவபெருமானுக்கு அவர் வேலை ஏவுவார். இறைவனும் இவர் சொற்படியே செய்வார். செய்து விட்டு "சுந்தரா! நீ சொன்ன வேலைகளை யெல்லாம் செய்தேன்! இதற்கு என்ன ...

சுந்தரரின் விசேஷ குணம். அப்படி இருந்தும் சிவபெருமானிடம் ஞான அருள் வேண்டும் என்று அடிக்கடி கேட்க, அவரும் ஞான சாதனமாம் தூதுளையை நீ உண்பாயாக! என்று அருளினுர். சுந்தரருக்குத் தூதுளை வேண்டுமே! அதிலும் தினசரி உணவில் கொள்ள எங்குச் செல்வது? அதற்கும் ஒரு வழி ஏற்படத்தான் செய்தது.

நந்தனுர் பூர்வஜென்மத்தில் சோமயாஜி என்று விளங்கி வந்தார். அவருடைய வரலாற்றிலும் தூதுளை மிகவும் முக்கியமான அம்சம் பெற்று விளங்குகிறது.

இன்று நம்மிடையே மிகச் சுலபமாகக் கிடைக்கும் அரிய மூலிகைகளை நாம் அலட்சியப் போக்கால் (அஞ்ஞானத்தால்) கைவிட்டு அந்நிய நாகரீகத்தால் பல உபயோகமற்ற, அபாயம் நிறைந்த மாத்திரைகளையும், போலி டானிக்குகளையும், தரமற்ற ஊசி மருந்துகளையும் உபயோகித்து வருகிறோம். இதுவும் அஞ்ஞானம் தானே? அப்படியானுல் இதற்கும் தூதுளை பயன் படக்கூடியதாகும்.



முருகா.



இயற்கையில் தானுகவே இனத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் மூலிகைகளில் உத்தாமணியும் ஒன்று. செயற்கையாக இதைப் பயிரிடுவதும் சிரமம். இதன் விதைக்கு மேல் எருக்களைப் போல் பஞ்சுச் சடை இருப்பதால், காய் முற்றி வெடித்தவுடன் பஞ்சுச் சடை காற்றில் 'பாராசூட்' டைப் போல் பிரிந்து மிதந்து செல்லும். காற்று செல்லும் திசைகளிலெல்லாம் இவ் விதைகள் பரவி வேலி யோரங்களில், முட்புதர்களில் முளைத்துக் கொடியாகப் படரும். இதனுலோ என்னவோ இம் மூலிகையை 'வேலிப்பருத்தி' என்றும் சொல்வார்கள்.

சாதாரணமாக உத்தாமணி எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. கொடியின் காம்பு சாம்பல் பூத்த வெண்ணிறமாக இருக்கும். இரண்டு முதல் நான்கு அங்குல இடைவெளிக்கு ஒன்ருக இலைக்காம்புகள் விட்டு பூவரசு இலை போல, ஆனுல் முனை குறுகி ஏறத்தாழ பசுமை கலந்த வெண்ணிறமாக இருக்கும். தொட்டுப் பார்க்க பட்டுப் போல் மிருதுவாக இருக்கும். இலைக் காம்பைக் கிள்ளினுல் பால் சுரக்கும். இதன் பூ கொத்துக் கொத் தாகப் புளியம்பூ மாதிரி இருக்கும். முகர்ந்தால் ஒருவித வெகுட் டல் வாசனையும் வீசும்.

உத்தாமணியின் உபயோகங்கள் எண்ணற்றவை. இதன் பால் மிகுந்த காரமுடையதாகையால் முத்து, பவழமும். ஆமைஓடு வெள்ளி சங்கு போன்ற கடினமான பொருட்களைப் பற்பங்களாகவும் சுண்ணமாகவும் செய்ய நம் நாட்டு வைத்தியர்கள் இதனை உபயோகிப்பார்கள். கிராமப் புறங்களில் இது பலவகையிலும் பயன்படுவதாக தெரிகின்றது. நவீன வைத்தியத்தில் (ஆங்கில மருத்துவம்) 'டிஞ்சர் அயோடின்' என்ற மருந்து அடிபட்ட காயங்கள், வீக்கங்கள், உள்காயமான வலிகள் நீங்க உபயோகப் படுகிறதல்லவா? ஆனுல் நமது வீக்கங்களையும் வலிகளையும் குறைப்பதில் உத்தாமணிக்கு நிகர் ஏதுமில்லை.



[illegible]
பார்க்கும் போது திடீரென்று உடம்பில் ஏதாவது [illegible] காணும் வீக்கங்கள், வலிகள், நமைச்சல் அல்லது உபாதை இல்லாமலே காணும் வீக்கங்கள் இவைகளை என்னவென்று தீர்மானம் செய்து எந்த சிகிச்சை செய்வது? இரவு நேரத்தில் தூக்க நிலையில் சிலவகை வண்டுகள், பூரான், சிறுபாம்பு மற்றும் பலவித விஷப்பூச்சிகளின் கடியாகவுமிருக்கலாம். இவை காரணம் இல்லாமல் திரிதோட காரணத்தால் வரும் வீக்கமாக இருந்தாலும் கவலைப்பட வேண்டாம். உடனே உத்தாமணிக் கொடி இருக்கும் இடத்திற்குச் சென்று அதன் பாலை வீக்கங்களுக்கு அடித்தால் போகும். வீக்கத்திற்கு தக்கபடி ஒன்று முதல் ஐந்து வேளை இவ்வாறு செய்யவேண்டும் பிறகு பாருங்கள்! வீக்கம் இருந்த இடம் தெரிகிறதா என்று. வைத்தியசாலை இல்லாத அநேக கிராமங்களில் இப்படியாகத்தான் உத்தாமணி முதற் சிகிச்சைத் தோழனாக விளங்கி வருகிறது. கீல்வாதம், முடக்குவாதம், வாதக் குடைச்சல், இடுப்பு வலி முதலான வாத சம்பந்தமான நோய்களில் படுக்கையிலேயே கிடக்கும் நோயாளிகளுக்கு உத்தாமணியை சிதைத்து வாயகன்ற சட்டியிலிட்டு வதக்கி சூட்டுடன் துணியில் வைத்து பொறுக்கும் சூட்டளவில் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் நோய் நீங்கி நோயாளி நடமாடுவதைப் பார்க்கலாம். உத்தாமணிச் சாற்றுடன் சிறிது சுக்கு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் காய்ச்சி குழம்பு பதத்தில் இறக்கி சூடுபொறுக்கும் அளவு மேலுக்கு பற்றிடலாம். இதனால் நீடித்த வாதரோகங்கள், வலி, வீக்கங்கள் குணமாகியுள்ளன.

ஒரு தடவை யான் ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதியுடைய ஒருவருக்கு ஷ சிகிச்சையை 50 நாள் (பூரண சௌக்கியமாகும் படி) நாள் தவறாமல் செய்ததில் முயற்சி பலனளித்தது. இதன் வேரை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 2 முதல் 4 சிட்டிகையளவு குழந்தைக்குப் பாலில் கலந்து கொடுத்தால் வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்கி நன்றாகப் பேதி ஆகும். இதனால் வயிற்றில் உள்ள திமிர்ப்பூச்சிகள் யாவும் வெளியாகும். மற்றும் பலவிதக் கிருமிகளும் சாகும்.

உத்தாமணிச் சாறுடன் சமபாகம் ஆமணக்கெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சிப் பக்குவத்தில் இறக்கி வடித்துக் கொண்டு குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரையில் தக்க அளவுடன் சாப்பிட்டுவர சகலவித வாதரோகங்களுக்கும் நல்லது. சிறப்பாக குழந்தைகளுக்கு அஜீரண மாந்த, கணஜுரங்கள், வாய்வு சம்பந்த

நோய்களுக்கும், [illegible] வாய்வு, கருப்பை கோளாறுகளுக்கும்; பெரியோர்களுக்கு [illegible] சகல வாய்வு, வாதரோகங்களுக்கும் ஏற்ற மருந்தாகும். இதன் [illegible] மிகவும் காரமானதாகையால் உள்ளுக்கு கொடுப்பதில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும்.

பெரியவர்களுக்கு மார்பில் சளி 'கள கள' என்ற சப்தத்துடன் வெளி வராமல் இருக்குமானால் வமனகாரி (வாந்திஎடுப்பது) ஆக கால் அவுன்ஸ் முதல் அரை அவுன்ஸ் வரை சாறு உபயோகிக்கலாம். அதன் பின் காணும் குமட்டலை நிறுத்த, மிளகு வறுத்த கஷாயம் கூட நீராகப் பயன்படுத்துவது நல்லது. பாம்பு கடி விஷங்கள் முறியவும் மேற்படி சாற்றை உபயோகித்தால் இரண்டொரு தடவை பேதியும் வாந்தியுமாகி விஷம் முறிந்துவிடும். இது எனது அனுபவபூர்வமான உண்மை.

தூதுவளையைப் போல உத்தாமணிக்கு புராண வரலாறு வாய்ப்பு இல்லாவிடினும், அகஸ்திய முனிவர்

"ஆலித்தெழுந்த நோய் அத்தனையும் தீருமே
வேலிப்பருத்தியின் மெல் இலையால்''

என்று சொல்லுகின்றார்.

அன்னபேதிச் செந்தூரம்

உத்தாமணி சேர்க்கப்படும் முக்கியமாக வைத்திய முறை "இரண்டு ஒன்று அன்னபேதிச் செந்தூரம். இதை ஒரு சித்தர் பின்வருமாறு பரிபாஷையில் சொல்லியிருக்கின்றார் "தீயை தீயால் அரைத்து தீயில் வைத்து தீக்கு கொடுக்க 'தீ' ஆறிவிடும்" இது உங்களுக்குப் புரிகிறதா? அன்னபேதியை, வேலிப்பருத்திச் சாற்றில் அரைத்து தீ என்னும் புடத்தில் வைத்துத் தீ என்ற உஷ்ண சம்பந்தமான சகலவித ஜுரங்கள், உஷ்ண சம்பந்தமான வாயு, பேதி மற்றும் சகலவித ரோகங்களுக்கும் தேன், நெய், பால், வெண்ணெய் முதலிய அனுபானங்களில் சமயோசிதமாகக் கொடுப்பது நாட்டு வைத்தியர்களின் வழக்கம். இம்முறை பயன்படுத்த தெரியாத வைத்தியர்கள் நம் நாட்டில் அரிது.

கற்பக மிளகுச் சூரணம்

இரண்டாவதாக, கற்பக மிளகுச் சூரணம். இதை அனை வரும் குமக வீடுகளில் சுலபமாகவும், எளிதாகவும் செய்துவைத்து

கொள்ளலாம். ஒரு பீங்கான் தட்டில் தேவையான கெட்டி மிளகை கொட்டித் தட்டையாகப் பரப்பி அதன்மேல் மிளகு முழுகும் அளவுக்கு உத்தாமணிச்சாறு விட்டு 24 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு அதை அப்படியே வெய்யிலில் நன்கு காய வைக்கவேண்டும். முறியக் காய்ந்த பின் எடுத்து உரலில்போட்டு இடித்து துணியில் வஸ்திரகாயம் செய்து புட்டியில் பத்திரபடுத்திக் கொள்ளவும். அளவுமுறை :- குழந்தைகளுக்கு 2 முதல் 4 அரிசி அளவு தேன், பால், அனுபானத்துடன் தினம் இருவேளை மட்டும் கொடுத்துவர, அஜீரணம், பால் தயிர் போன்று வாந்தி எடுப்பது, பேதி, மந்தம், மாந்த இழுப்பு, கை, கால் சில்லிடுதல், ஜுரம், வயிற்றின் பக்கம் பள்ளம் விழும் மாந்த இழுப்பு (அள்ளுமாந்தை) உப்பு மாந்த இழுப்பு மற்றும் குழந்தைகளுக்குக் காணும் சகல வியாதிகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

ஒரு சமயம் ஐந்து மாதக் குழந்தையை என்னிடம் கொண்டு வந்தார்கள். அது எலும்பும் தோலுமாக அள்ளுமாந்தை குறி குணங்களோடு பேதி, மூச்சுமுட்டல், கை, கால், முகம் நீலநிறமாகி அபாய நிலையில் இருந்தது. அந்தக் குழந்தைக்குப் பசும் பாலில் முதலில் தினம் நான்கு முறை கொடுத்தபின் நோய் குறையக் குறைய மருந்தையும் குறைத்துக் கொண்டே மூன்றுவது நாள் முற்றிலும் நிறுத்தப்பட்டது. முதன் முதல் கொடுக்கப்பட்டபோது சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் மார்பில் நிறைந்திருந்த கபம் யாவும் வாந்தியாகி இரண்டாவது தடவை மூச்சு முட்டல் நின்று கண் திறந்தது. பிறகுப் படிப்படியாகத் தேறி நான்காம் நாள் பார்த்த போது, நோய் முற்றும் நீங்கி ஆரோக்கியமடைந்தது. பெற்றோர் மகிழ்ச்சிக்கு கேட்கவாவேண்டும்.

கற்பக மிளகு சூரணம் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றுக் கோளாறுகள், பேதி, அஜீரணம், வாயு தொந்தரவு நீங்க சாப்பிடலாம்.



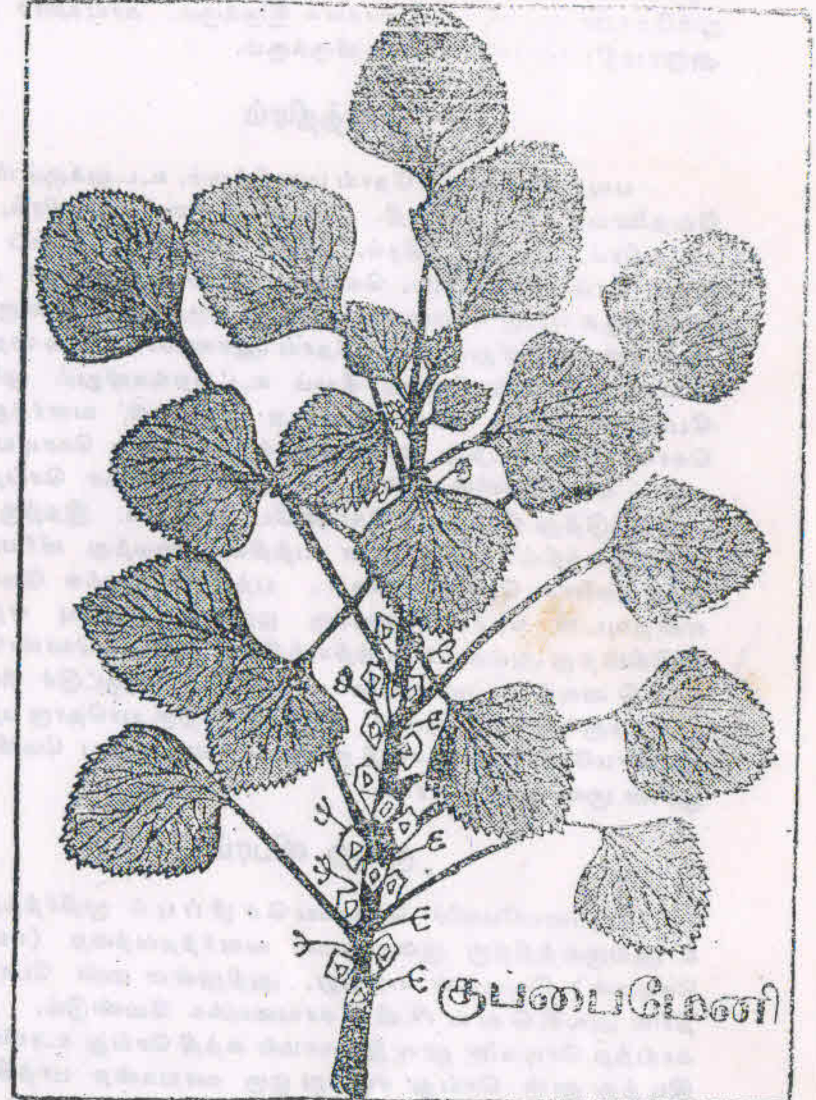
மார்ஜால மோகினி

இதென்ன! மார்ஜால மோகினி. இப்படியும் ஒரு மூலிகை உண்டா? என்று வாசகர்கள் ஆச்சர்யப்படலாம். நமக்குப் பெற்றோர் வைத்த வழக்கமான பெயர் இருந்தாலும், மிக நெருங்கிய நண்பர்களோ, உறவினர்களோ வேறு ஒரு செல்லப்பெயர் வைத்து அழைப்பதில் அலாதி திருப்தி உண்டல்லவா? அது போலத்தான் சமஸ்கிருதத்தில் நம் நாட்டு குப்பைமேனிக்கு மார்ஜால மோகினி என்று பெயர்.

பெரியோர்கள் அப்படிப் பெயர் இட்டார்களே ஒழிய அதன் சிறப்புக் குணங்கள் எந்த வடமொழி நூலிலும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

குப்பைமேனி என்ற தலைப்பிலேயே இக் கட்டுரையைத் தொடர்ந்திருக்கலாம். அப்படி எழுதி இருந்தால் நமது வாசகர்களில் பலர் 'உம்' என்று சப்புக்கொட்டிவிட்டு, இதர விஷயங்களை பின்பற்றி விடுவார்களோ என்ற சந்தேகமும் சிறிது ஏற்பட்டது. சர்வ சாதாரணமானதாகவும், அலட்சியமாகவும் நினைக்கக்கூடிய அளவுக்குக் குப்பைமேனி மிகப் பிரசித்தமானது. குப்பைமேனி காணாத இடம் அரிது. ஆனால் அதைக் கண்டு கொள்ளாத மக்கள் ஏராளம் என்றால் மிகையாகாது. அதனால் தான் இதற்கு மார்ஜால மோகினி என்று ஜாலம் செய்தாவது வாசகர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கலாம் என்று நினைத்தேன்.

குப்பைமேனி எப்படி இருக்கும் என்று வாசகர்களுக்கு விளக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பினும் இது தமிழ் நாட்டில் எங்கும் எளிதில் தன்னிச்சையாக வளரும் செடி. சுமார் 1 முதல் ஒன்றரை அடி உயரம் வரை இது வளரும். செழிப்பாக வளர்ந்தால் பச்சைப் பசேல் என்று இருக்கும். ஒரு சில இடங்களில் இலையில் மஞ்சள் நிறப்புள்ளிகள் கலந்து காண்பது உண்டு. இலை வட்டமாக ஒரு ரூபாய் அளவு இருக்கும். இலையின் ஓரங்



சிறியதா [illegible] யாக இருக்கும். காய்கள் பிஞ்சுகளவு முக்கோண [illegible] ச்சையாக இருக்கும். காய்களைச் சுற்றி அரும்பு போல [illegible] கட்டியிருக்கும்.

பவுத்திரம்

பவுத்திரம் என்ற நோய் மனதிற்கும், உடலுக்கும் மிகுந்த வேதனையளிக்கும் வியாதி. இதை ஆசனப் பவுத்திரம், பக்க பவுத்திரம், மூல பவுத்திரம், கிரந்தி பவுத்திரம், மேகப் பவுத்திரம், சரக் கண்டமாலை, கொடிப் பவுத்திரம், ஆசனக் கண்டமாலை ஆக எட்டு விதமாக நம் நாட்டு மருத்துவ நூலில் குறித்துள்ளனர். பொதுவாக இந்நோய் ஆசனவாய், மர்மஸ்தானங்களைச் சுற்றிலும் மேலும் கீழும் உட்புறங்களிலும் முளைகள் போலவும், கிளி மூக்கு போன்ற சதைகள் வளர்ந்து சீழ் கொண்டு உடைந்து எரிச்சலெடுக்கும். இது கொடிய நாள் பட்ட வியாதிகளில் ஒன்று. எவ்வித சிகிச்சை செய்தாலும் அடுத்தடுத்து கிளைத்துக் கொண்டே இருக்கும். இதற்கு சித்த வைத்தியத்தில் கடுமையான பத்தியம் வைத்து வீர்யமுள்ள மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள். பத்தியம் இருக்க வேண்டும் என்றவுடன் நோயாளிகளுக்கு ஒருவிதச் சலிப்பு ஏற்பட்டு விடுகின்றது அல்லவா? பத்தியத்திற்கு பயந்துக் கொண்டே நம் நாட்டு வைத்திய முறைகளை கைவிட்டு, மேனாட்டுச் சிகிச்சை முறைக்குச் செல்கின்றனர். பவுத்திரத்திற்கு யாதொரு பத்தியம் இல்லாமலேயே நம் நாட்டு மூலிகையான குப்பை மேனியினால் பூரண குணமடையலாம்.

முறை விபரம்

குப்பைமேனிச் செடியை செழிப்பும் முதிர்ந்ததுமான 9 அங்குலத்திற்கு குறையாமல் வளர்ந்தவற்றை (சுமார் 15 செடிகள்) வேருடன் எடுத்து, அதிலுள்ள மண் போகும்படி நீரில் அலசி வெய்யிலில் காயவைக்க வேண்டும். நன்ருக காய்ந்த செடிகளை தூசு இல்லாமல் சுத்தி செய்து உரலில்இட்டு இடித்து தூள் செய்து சலித்து ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தின் மேல் ஒரு முரட்டுத் துணியைக் கட்டி, அதன் மேல் ஷெ தூளைக் கொட்டித் தேய்த்து வஸ்திரகாயம் செய்து பாத்திரத்துள் விழும் துல்லியமான பொடியை எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பசு நெய்யுடன் மேற்படி பொடியை ஒரு சிட்டி [illegible] இரண்டு

வேளைகளும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து 48-நாள் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள. எந்தவித பவுத்திர ரோகமானாலும் பூண்டோடு அழிந்துவிடும். பத்தியமே இல்லை! மருந்துண்ணும் காலங்களில் மோர், தயிர், நெய் வகைகளைத் தாராளமாகச் சேர்ப்பது நல்லது. ஒருசில நாள்பட்ட ரோகங் களுக்கும், ஆங்கில சிகிச்சை முறைகளால் சிக்கல் அடைந்த பவுத்திர ரோகங்களுக்கும் முதலில் அவுரி என்னும் நீலி இலைக் கஷாயமிட்டு ஒரு வாரம் காலை, மாலை ஒன்றரை அவுன்ஸ் குடித்து வந்த பின் மேற்படி சிகிச்சையை ஆரம்பித்து 70-முதல் 90-நாள் கொடுத்து வந்ததில் குணமேற்பட்டு இருக்கிறது.

அடுத்தது குப்பை மேனியினால் பொதுவான உபயோகத் தைக் கவனிப்போம். குப்பைமேனியின் வேரை மட்டும் தனி யாக எடுத்து உலர்த்தி, வேண்டும்போது அரைப்படி நீரில் கையளவு வேர் நசுக்கிப் போட்டு அரைக்கால் படியாகச் சுண்ட காய்ச்சிக் குடிக்க, வயிற்றில் உள்ள நாடாப்புழு, நாக்குப்பூச்சி யாவும் மலத்துடன் வெளிப்படும். இரண்டொரு தடவை பேதி ஆகும். சிறுவர்கட்குப் பாதி அளவு கொடுக்கலாம்.

விஷக்கடிகளுக்கு உத்தாமணியைப் போலவே உபயோ கிக்கலாம். குப்பைமேனி ரசத்துடன் சிறிது சுண்ணும்பு கலந்து மேலுக்குத் தடவ, எல்லா விஷக்கடிகளுக்கும் நல்லது. மேக ரணங்களுக்கு இலையை அரைத்துக் கட்டினால் கிருமிகளைக் கொன்று இரணங்களை ஆற்றிவிடும்.

படுக்கைப் புண் (பெட்-ஸோர்ஸ்) என்று சொல்லப்படும் கை, கால், இடுப்பு, மூட்டு, கணுக்கால் இவைகளில் உண்டா கும் புண்களுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி, இளஞ் சூட்டுடன் கட்டி வந்தால் இரணங்கள் ஆறும்.

தலைவலிகளுக்கு

எந்தவிதமான தலைவலிகளானாலும் சரி, முன் குறிப்பிட்ட சமூலத்தின் வஸ்திரகாயப் பொடியை (பவுத்திர ரோகங்களுக்கு தயாரிக்கும் பொடி போன்றது) ஒரு சிட்டிகை எடுத்துப் பொடி போடுவதுபோல் மூக்கில் நசியமிடத் தலைவலி தீரும். வெறி நாய் கடிக்கும், சித்தப் பிரமைக்கும் இப்படித் தொடர்ந்து செய்துவர நல்ல குணம் ஏற்படும். குப்பைமேனி இலையுடன் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள், இரண்டு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து [illegible] காணும் ரோகங்களின் மீது பூசி

... இருந்த பின் குளிக்கலாம். வெந்நீரை ... சர்ம ரோகத்தால் குப்பையாக மாறி விட்ட ... அழகுமேனியாக மாறும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

குப்பைமேனி அஷ்டகர்ம மூலிகைகளில் ஒன்று. அதாவது மாந்திரீக மூலிகை. இதை முறைப்படி சாப விமோசனம் செய்து, மந்திரம் ஓதி, காப்புக் கட்டி, தூபதீப நைவேத்தியம் செய்து, உயிர் கொடுத்து எடுத்துக் குளிசமாடி வைக்க, சகல பிராணிகளும், விஷ ஜந்துக்களும் கட்டுப்படும். ராஜ வசிகரமும் உண்டாகும். இது சித்தர் நூல்களின் சாராம்சமாகும். இதற்கு திடநம்பிக்கையும், ஏகாக்கிர சித்தமும் தான் அவசியம். முடிந்தால் பரிட்சை செய்து பாருங்கள்.

குப்பைமேனியின் அருகில் பூனை போகாது. பூனை இந்த செடியின் அருகே சென்றால் நடுக்கம் கொண்டு சித்தப்பிரமை பிடித்தது போல் நிற்கும். "மார்ஜால மோகினி" என்பது சமஸ்கிருத மொழி. இதற்கு பூனை வணங்கி என்பது பொருள். ஆகவே, பூனை வணங்கி மூலிகையை இனி எங்கேயாவது, எப்பொழுதாவது பார்த்தால் அலட்சியமாகப் பார்க்கமாட்டீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஹோமியோபதி வைத்தியர்கள் இம் மூலிகையை 'அகாலிபா இண்டிகா' என்பார்கள். இதைக் குறைந்த வீர்ய முள்ள தாய்த் திரவமாக தயாரித்து 5 முதல் 10 துளி வரையில் எலும்புருக்கி, சயம், மற்றும் இவை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும், இருமலுக்குப் பின் காணும் ரத்த வாந்தி, கபத்துடன் ரத்தம் கலந்துவருதல் முதலான குறிகுணங்களில் உபயோகித்து வெற்றிக் காண்பார்கள்.



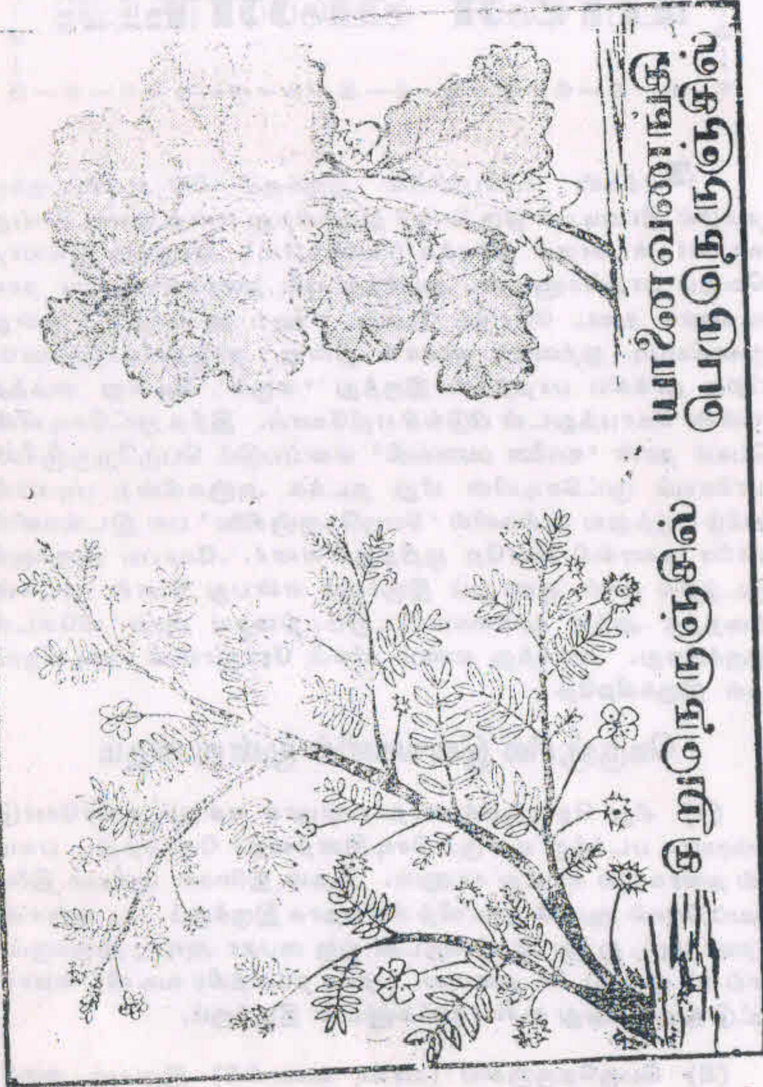
யானை வணங்கி

சர்க்கஸ் கம்பெனியில் இருக்கும் ரிங் மாஸ்டருக்கு தமிழில் இப்படியும் ஒரு பெயர் இருக்கிறது என்று தயவு செய்து வாசகர்கள் யாரும் நினைக்க வேண்டாம்! செருப்பு இல்லாத வெறும் பாதங்களுடன், அடர்ந்த புல் தரைகளிடையே நாம் உல்லாச நடை போடும் போது, "ஹ! அம்மாடி!" என்று முனகியபடி ஒற்றைக் காலால் நின்று நர்த்தனமாடுவோம். பிறகு தூக்கிய பாதத்தில் இருந்து 'சுருக்' கென்று தைத்த முள்ளை கோபத்துடன் பிடுங்கி எறிவோம். இந்த முட்செடியின் பெயர் தான் 'யானை வணங்கி' எனப்படும் பெருநெருஞ்சில். யானையும் முட்செடியின் மீது நடக்க அஞ்சுகின்ற படியால் தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் 'பெருநெருஞ்சிலை' பல இடங்களில் யானை வணங்கி என்றே குறித்துள்ளனர். கோபம் இருக்கும் இடத்தில் தான் குணமும் இருக்கும் என்பது போல் முட்கள் நிறைந்த அந்த மூலிகையினிடமும் நிறைய குண விசேடம் இருக்கிறது. மலர்ந்து மணம் வீசும் ரோஜாவின் அடியிலும் முள் இருக்கிறதே!

நெருஞ்சில் இனங்களில் மூன்று விதம்

(1) சிறு நெருஞ்சில் சாதாரணமாக எங்கும் தரையோடு தரையாக படர்ந்து வளரும் செடிஇனத்தைச் சேர்ந்தது. பசும் புல் தரைகளில் கலந்து காணும். இதன் இலைகள் புளியம் இலையைப் போல் ஆனால் அளவிற் சிறியதாக இருக்கும். பூ மஞ்சள் நிறமாகவும், ஐந்து இதழ்களுடன் ஒரு பைசா அளவு இருக்கும். காய்கள் முழு கடலை அளவுடையதாக நட்சத்திர வடிவில் சுமார் எட்டு முதல் பத்து கூரிய முட்களுடன் இருக்கும்.

(2) பெருநெருஞ்சில் (யானை வணங்கி) இதுவும் தரையோடு படர்ந்து வளரும். இலைகள் பத்து பைசா அளவில் வட்டமாக இருக்கும். காய்கள் அருநெல்லிக்காய் அளவில் கால் முதல் அரை அங்குல [illegible]



அடி கனத்துமுள்ள முட்களைக்கொண்டதாக இருக்கும். முட்கள் காய்த்ததும் பிரிந்து ஒட்டுண்ணி விதைகளாக பல இடங்களுக்கு பரவி முளைக்கும்.

(3) செப்பு நெருஞ்சில் என்று ஒரு வகையுண்டு. இதன் பூக்கள் சிவப்பு நிறத்துடன் மூன்று இதழ்களுடன் இருக்கும். காய்கள் உண்டு. ஆனல் முட்கள் இருக்காது. இலைகள் மிகவும் சிறியவை. மிளகை விட சிறியது. பெருநெருஞ்சிலைத்தான் யானை வணங்கி என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

நெருஞ்சில் குணம்

பொதுவாக இம் மூலிகை உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். உடம்பில் தேங்கும் நீர்களைக் கழித்து விடும். உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுத்து ஆயாசத்தை நீக்கும். ஒரு ஊரில் தேங்கும் கழிவுநீர்களை சாக்கடைகள், கால்வாய்கள் மூலம் அகற்றுவார்கள். அதில் தடை ஏற்பட்டால் ஊர் நாற்றமடிக்க ஆரம்பித்து விடும். அது போலத்தான் நமது உடம்பெனும் ஊரில் கழிவுநீர் அடைப்பு ஏற்படும் சமயம் அந் நீர்க்கட்டை உடைத்து, அதிகப்படியான அமிலச் சத்துக்களை வெளியேற்ற நெருஞ்சில் உதவுகிறது. பொதுவாக ரத்தத்தில் இருந்து நீரைப் பிரிக்கும் சிறுநீர்க் குண்டிக்காய்கள், மற்றும் சிறுநீர்க்குழாய்கள், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீர்த்தாரை இவைகளில் அடைப்புகள் ஏற்பட்டால் சரிப்படுத்தும். இவைகளில் ரணம், அழற்சி ஏற்பட்டால் அவைகளையும் குணப்படுத்தும்.

நெருஞ்சிலைத் தனியாக கஷாயம் போட்டும், மற்ற கடைச் சரக்குகளுடன் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம். நெருஞ்சில் முட் செடி இரண்டு, அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடி (இதுவும் ஓர் அற்புத மான மூலிகை) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நெருஞ்சியை நீரில் கழுவி நன்றாக தட்டி சிதைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அருகம்புல்லுடன் ஒரு மண் சட்டியிலிட்டு அரைபடி நீர் விட்டு அரைக்கால் படியாக சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கஷாயத் திப்பியை வெளியில் கொட்டி விடலாம். வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் தினசரி மூன்று வேளையாக, 2 அல்லது 3 நாள் குடித்தால் தேக சூடு தணியும், கண்கள் நெருப்பு அனல் போல் இருத்தல், கண் எரிச்சல், நீர் வடிதல் இவை நீங்கும். சிறுநீர் சிவந்து சொட்டு சொட்டாக போவது, குறைவாக இறங்குவது இவை குணமடையும்.

நெருஞ்சில் செடியை வேருடன் எடுத்து வந்து மண்ணை தட்டி உதிர்த்து இடித்துப் பிழிந்து எடுத்த ரசம் ஒரு அவுன்ஸ் தினசரி இரு வேளையாக மோர் அல்லது பாலுடன் கலந்து ஒரு வாரம் சாப்பிட்டால் சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து போவது குணமாகும். மேற்குறிப்பிட்ட வியாதிகளுக்கு நெருஞ்சில் கஷாயம் (அ) நீர்க்கோர்வை போன்ற வியாதிகளும் குணமாகும்.

அளவுக்கு மீறிய பித்த உஷ்ணத்தினாலும், தவறுதலான நடத்தைகளாலும் பிரமேகம் எனப்படும் வெள்ளை ஒழுக்கு பலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. சிறுநீருடனோ அல்லது தனித்தோ வெள்ளை வரும். இது முதலில் சிறு நீர்த் தாரையில் அழற்சி ஏற்பட்டு பின் ஊசி குத்துவது போன்றும், நெருப்பு அனல் வீசுவது போன்றும் இருக்கும். இதுவே சிறு நீர்ப்பை, குண்டிக்காய் சிறு நீர்த்தாரை முதலான இடங்களில் இரணம் ஏற்பட்டு, நீர் அடைப்பு உண்டாகி உடம்பெங்கும் நீர் தங்கி ஊதிப் பெருத்து, மேக கிரந்தி, ஊரல் தடிப்பு முதலிய மேகரோகங்களாக மாறுவதும் உண்டு. இவைகளுக்கு பூ, காய்களுடன் கூடிய நெருஞ்சில் செடியை வேருடன் எடுத்து, அத்துடன் ஒரு கைப்பிடி அளவுள்ள கீழாநெல்லிச் செடி ஒன்றும் வேருடன் எடுத்து கல், மண், தூசி இல்லாமல் சுத்தம் செய்து, இரண்டையும் அம்மியில் வைத்து நன்றாக வெண்ணெய் போல் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் பெரிய கோலி உருண்டை அளவு எடுத்து காலை, மாலை இருவேளை ஒரு ஆழாக்கு கட்டி எருமைத் தயிரில், ஒரு வாரம் சாப்பிட குணமடையும்.

மூலிகைச் செடிகள் தினசரி புதியதாகக் கொண்டு வர வேண்டும். கிடைக்க வசதி இல்லாவிட்டால், நெருஞ்சில், கீழா நெல்லி மூலிகைகளை சமமாக சேகரித்து, உலர்த்தி, இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இரண்டு மேஜைக்கரண்டி அளவு, கால்படி நீரில் போட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதிக்கும்போது சிறிது கொத்தமல்லி விதை, சோம்பு இவைகளையும் சேர்க்கவும். மேற்படி நீருடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தினசரி 4 அவுன்ஸ் இரண்டு வேளையாக ஒரு வாரம் சாப்பிடவும். மருந்து சாப்பிடும் போது காரம், புளி, புகை, போகம் நீக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு உடம்பில் ஆங்காங்கு சிறிய வெண் புள்ளிகள் ஆரம்பித்து அப்படியே வட்டமாக பெருக ஆரம்பிக்கும். இது பித்தவெட்டை மிகுதியால் உண்டாகும் வியாதி. இதை வெண் குஷ்டம் என்றும் சொல்வதுண்டு.

இதற்கு பெரு நெருஞ்சில் காய் முற்றியது அரைப்படி, உளுந்து அரை ஆழாக்கு, ஆகாசகருடன் கிழங்கு பொடி, வாலுளுவை அரிசி 1 பலம் (ஆகாசகருடன்கிழங்கு, வாலுளுவை அரிசி இவை மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) இவைகளை ஒன்றாக சேர்த்து அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து வைத்து கொள்ளவேண்டும். ஒரு கிலோ பசும் நெய் வாங்கி இரும்பு வாணலியில் விட்டு காயவைக்கவும். பிறகு அந்த மருந்துக் கலவையை ஒரு ரூபாய் அளவுள்ளதாகத் தட்டி வடை சுடுவது போல் நெய்யில் சுட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். இந்த நெருஞ்சில் வடையை தனியாக எடுத்து வைக்கவும். காட்டுச் சீரகம் 6 பலம், மிளகு 6 பலம் எடுத்து உலர்த்தி சூரணம் செய்து கொள்ளவும். நெய்யில் தினசரி காலை, மாலை இரு வேளையாக சூரணத்தில் 1 பைசா அளவு எடுத்து குழைத்துச் சாப்பிடவும். நெருஞ்சில் வடையை தினமும் தேவையான அளவு எடுத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்து வெண்புள்ளிகள் ஏற்பட்ட இடங்களில் பற்று இட்டு 2 மணி நேரம் சென்றவுடன் குளிக்கவும். வியாதி ஆரம்ப நிலையில் இருப்பின் பூரண குணம் அடையும். நாட்பட்டு முற்றியிருந்தால் மேற்கொண்டு பரவாது தடுக்கும்.

நெருஞ்சில் காபி

நெருஞ்சில் விதை 1 படி, கோதுமை அரை படி, கொத்த மல்லி விதை அரைக்கால் படி, பூனைக்காலி விதை 5 பலம், சுக்கு அரை பலம், ஏலரிசி கால் பலம் இவைகளை சுத்தம் செய்து, நெய்யில் இளவறுவலாக வறுத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பித்த உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் பொல்லாத காப்பித் தூளுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாமே! நெருஞ்சில் காபி சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை வேண்டுமானாலும் பருகலாம். இதனால் நன்மையே தவிர "காபி குடியை" போல சிறிது நேரம் வரை சுறுசுறுப்பைத்தந்து பின் பல கெடுதல்களைத் தராது. குறிப்பாக வெய்யிலில் அலைந்து திரிந்து பாடுபடுவோர்களும், பித்த உடம்பினரும், தொழிற்சாலைகளில் நெருப்பு அருகே வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களும் ஷ காபி பருகி வந்தால் நோயணுகாது.

நெருஞ்சில் சோப்பு

பெரு நெருஞ்சில் ஒரு பிரமாதமான "சோப்பு". நாம் அணியும் பட்டு, பருத்தி விலையுயர்ந்த ஆடைகளில் ஏற்படும்

கறைகளை, அழுக்குகளையும் நீக்க வல்லது. ஒரு வாளி நிறைய சுத்தமான நீர் எடுத்து வரவும். பெரு நெருஞ்சிலை வேருடன் பிடுங்கி வந்து மண், கற்களை நீக்கி 12 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். செடியையும் வாளியிலேயே துணி அலசுவது போல் அலசி செடியை எடுத்து விடவும். பிறகு கறை படிந்த துணிகளை வாளியில் உள்ள தண்ணீரில் 15 நிமிடம் ஊறவைத்து அலசி பிறகு சுத்தமான நீரில் மறுபடியும் அலசி உலர்த்தினுல் பளபள வென்று ஜொலிக்கும். தாய்மார்கள் சோதனை செய்து பார்க்க ஆச்சர்யமடைவார்கள்.

நெருஞ்சிலை அறியாமல் மிதித்து விட்டு ‘ஓ!’ வென்று கத்துகிறோம். ஆனுல் உபாதையினுல் ‘ஓ!’ வென்று கத்தக் கூடிய வியாதிகளை நெருஞ்சில் எளிதாக, அதிக செலவில்லாமல் குணப்படுத்த வல்லது என்று நாம் அறியும்போது; நெருஞ்சிலை யானை மட்டுமல்ல! நாமும் வணங்கத்தான் வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது அல்லவா?



மஞ்சள் மகிமை

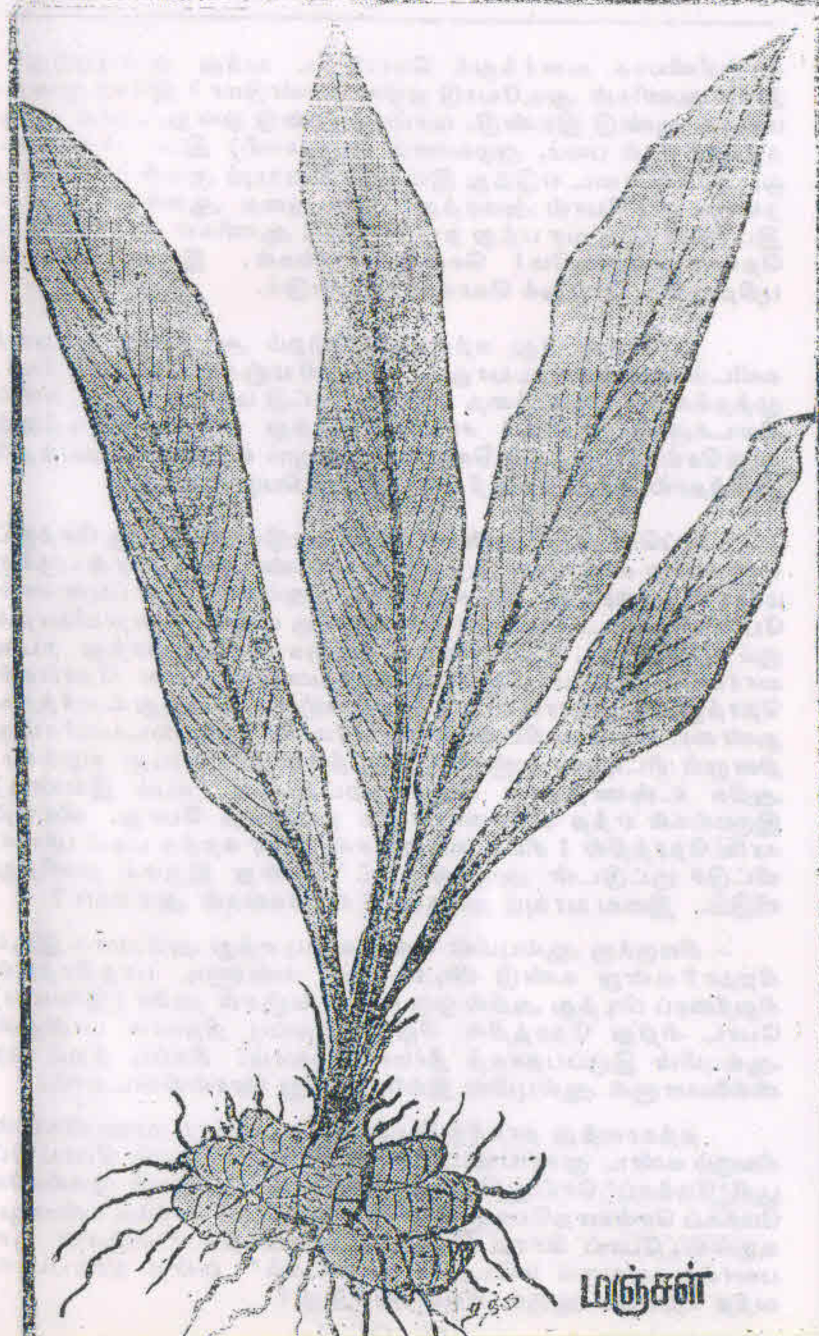
தமிழ் நாட்டின் தலை சிறந்த பண்டிகை தைப்பொங்கல். மக்களின் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கப் பாடுபட்டு உழைத்த தன் பலன் காணும் திருநாள். பச்சைப் பசுங்கதிர்கள் புது மணம் கமழ்ந்து, பூத்துக் காய்த்து, பொலிவுடன் தலை சாய்ந்து கதிரவனை வணங்கும் இவ்வேளையில், இல்லங்கள் தோறும் புத்தாடை உடுத்தி, புதுப்பானை எடுத்துப் புத்தரிசி பொங்கி மங்களகரமான மஞ்சட் கொத்தும், செங்கரும்பும் வைத்துக் காலைக் கதிரவனை மனக்களிப்புடன் வரவேற்று வழிபாடு செய்யும் பொங்கல் தினத்திலே, மஞ்சளைப் பற்றிய குணவிசேஷங்களை வாசகர்கள் தெரிந்துக் கொள்ளுவது மிகப் பொருத்தமே அல்லவா?

மஞ்சள், இஞ்சி, கருப்பு, வாழை, தென்னை, கமுகு இவை எங்கு பயிராகின்றதோ அங்கு செழிப்பு மிகுந்து காணும். இதை

“மஞ்சளும் இஞ்சியும் வாழையும்
மிஞ்சிய திருச்செந்தூரிடம் தங்கும் பெருமாளே”

என்ற திருப்புகழ் பாடலால் அறியலாம். தேவலோக விருட்சங்களில் மஞ்சளும் ஒன்று என்பது புராண வரலாறு. உப்புக்கு அடுத்தது மஞ்சள். காய்கறிகளை மஞ்சள் போடாமல் வேக வைத்து உண்பது அரிது. இங்ஙனம் சுபசடங்குகள் முதல் சமையல் வரை மக்களின் தினசரி வாழ்க்கையில் பயன் படும் மஞ்சளின் மருத்துவ மகிமைதான் என்ன? பார்க்கலாமே!

மஞ்சள் நமது தென்னுட்டிற்கே உரியதான பயிராகும் இஞ்சியைப் பயிர் செய்வது போலவே இதையும் பயிர் செய்வார்கள். கிழங்கு முற்றியதும் சேகரித்து சாணத்தின் பாலால் வேக வைத்துப் பக்குவப்படுத்துவார்கள். இதுவே கொத்துடன் பொங்கல் திருநாளில் வைத்துப் பூசிக்கும் கறி மஞ்சள். கப்பு மஞ்சள் என்பது, எள் நெய்யில் பக்குவப்படுத்துவது. இதை நம் நாட்டுச் சுமங்கலிகள் முகம் பொலிவுடன், வசீகரமாக இருப்பதற்கு உபயோகிப்பது வழக்கம். கஸ்தூரி மஞ்சள், மரமஞ்சள்



என்று வேறு இருவகைகளும் உண்டு. மரமஞ்சளைப் பசி தீபனத்திற்கும், கஸ்தூரி மஞ்சளை பல வகைத் தைல முறைகளில் சேர்ப்பதும் நம் நாட்டு வைத்தியர்கள் வழக்கமாகும்.

மஞ்சளின் பொதுக்குணம்

உடம்பிலுள்ள வாயுவை அகற்றி மித உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். அன்றியும் அழுகல், துர் நாற்றம் முதலியவைகளை எடுக்கும். கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமிகள், நுண்கிருமி இனங்களையும் ஒழிக்கும் வல்லமையுடையது என்பது பல சித்தர்களின் பாடலால் அறியக் கிடக்கிறது.

உபயோகம்

மஞ்சள் ஓர் அற்புதமான ரோம சம்ஹாரி. ஒரு சமயம் கல்லூரிப் பேராசிரியை (அம்மையார்) ஒருவர் என்னிடம் ஆலோசனை கேட்க வந்தார்கள். சுமார் 27 வயது மதிக்கக் கூடிய அவருக்கு முகத்தாடையிலும், உதடுகளின் மேலும்கீழும் கருமையான ரோம வளர்ச்சி காணப்பட்டது. என்ன செய்தும் இந்த ரோம வளர்ச்சி நிற்கவில்லை! அம்மையாருக்கு யான் சொன்ன வைத்தியம் என்ன தெரியுமா? இரவில் படுக்கும்போது மஞ்சளை மைய அரைத்து முகமெல்லாம் தளர தடவிக் காலையில் எழுந்தவுடன் அலம்பவேண்டும் என்பதே. அம்மையார் பிற மதத்தைச் சேர்ந்தவர். மஞ்சள் பூசிக்கொள்ளத் தயங்கினுர்கள் எனினும், "வேறு வழியே இல்லை! இது தான் நல்லது" என்று யான் வற்புறுத்தவே தொடர்ந்து இரண்டொரு மாதம் ஓராண்டு செய்து பின் தன்னுடைய முகத்தைப் பார்க்க, அந்த அம்மையாருக்கே திகைப்பும் ஆச்சரியமும் உண்டாகி விட்டது. தமது கல்லூரி வகுப்புகளில் மஞ்சளைப் பற்றி மாணவிகளுக்கெல்லாம் பிரசாரம் செய்யத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

தற்காலம் நவீன பிளாஸ்டிக் குச்சுகளில் "ஸ்மெல்லிங் ஸால்ட்களை அடைத்து விற்பனை செய்து வரும் (இன்ஹேலர்) முகரும் மருந்துகளை அனைவரும் வாங்கிச் சதா காலமும் கையில் வைத்துக்கொண்டு தலைவலி, ஜலதோஷம் போன்றவைகளுக்கு அடிக்கடி முகர்ந்து வருகிறுர்கள், இதனுல் நோய் அடங்குவது போல் தெரிந்தால் கூட, இப்படிச் செய்வதால் பயங்கர புற்று நோய்களும், சுவாச சம்பந்தமான கொந்காவகளும் ஏற்படுகிற

வருகின்றனர். தலைவலி, ஜலதோஷம், மண்டையிடி, பீனிசம், தலையில் நீர் ஏற்றம் முதலான சிரசு சம்பந்தப்பட்ட நோய் உடையவர்கள் அகல் விளக்கில் ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு அதில் மஞ்சளை சுட்டு புகையை முகர்ந்து வருவதால் அடியோடு நோய்கள் போகும். தவிர இதர தொல்லைகள் ஏதும் வராமல் தடுக்கலாமே!

குங்குமத் திலகம்

ஐந்து பலம் மஞ்சள், அதில் கால் பகுதி படிகாரம் இவை இரண்டையும் மிளகுப் பிரமாணம் நறுக்கிக்கொண்டு வேண்டிய அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு ஊறவைத்துப் பின்பு வெய்யிலில் நன்றாகக் காயவைத்து இடித்துத் தூள் செய்துக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல சிகப்பு நிறம் காணும். இது அசல் குங்குமத் திலகத் தூள். தினமும் நெற்றியில் திலகமிட முக வசீகரமும் உண்டாகும். பாப திருஷ்டிகள் யாவும் விலகும். வள்ளி மணாளன் அருள் சேர்ந்து ஐசுவரியம் ஏற்படும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அசல் மஞ்சள் குங்குமம் செய்வதில் நம் நாட்டில் பல முறைகள் கையாளப்படுகிறது. மேல் சொன்ன முறை முற்றிய திடம் மஞ்சளாக இருப்பின் சிகப்பாகும். சிலர் பூமிக்கு அடியில் சட்டியில் வைத்து புதைத்து ஒன்றரை மாதம் மக்கவைத்து பின்பு எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து திலகமாக உபயோகம் செய்வதுமுண்டு.

காலரா, விஷபேதி, சுரங்களுக்கு

மஞ்சள் 5 பலம் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சுண்ணும்பு நீரில் கரைத்து நன்றாக தெளிந்த நீரை மட்டும் வடித்து மஞ்சள் துண்டுகளை ஊறவைத்து எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி நன்றாக தூள் செய்யவும். தூள் ரோஜா நிறமாகக் காணும். ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு பால், வெந்நீர் தேன் முதலிய ஏதேனும் ஒன்றில் கலந்து திடீரென காணும் தொத்து நோய்களான காலரா, விஷபேதி, சுரங்கள், சர்மரோகங்கள், மற்றும் அசீரணம், பித்தம், குன்மம், சோகை, வெட்டை, உஷ்ணம், இருமல் முதலான வியாதிகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

காலில் வரும் ஆணிகளுக்கு

சிலருக்கு கால் பாதத்தில் முடிச்சு போல் வரும். கால் ஆணியினால் நடக்க முடியாமல் வேதனைப்பட்டு அவ்வப் [illegible] ஆணிகளும்

சிரஞ்சீவியாக வளர்ந்துக் கொண்டே வந்து கஷ்டப்படுத்தும் இந்த ஆணிகள் அடியோடு ஒழிய வேண்டுமா? இதோ முறை: மஞ்சள் துண்டு இரண்டு, வசம்புத் துண்டு ஒன்று, அசல் கட்டி கற்பூரம் கால் பலம், அழவணம் (மருதாணி) இலை பச்சையாக ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து இவை நான்கையும் அம்மியில் வைத்து நன்றாக மை போல் அரைத்து, பின் அதை ஆணிகள் உள்ள இடத்தில் கட்டிவர பத்து நாளில் இந்த ஆணிகள் இருந்த இடம் தெரியாது ஒழியுமே! செய்து பாருங்கள். இதைத் தினமும் புதிதாகவே செய்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பின் மீது கற்றாழை நாற்றம் அடித்தால் மற்றவர்களிடம் நெருங்க முடியாது. கஸ்தூரி மஞ்சள், நன்னாரிவேர், முத்தக்காசு, சிவகரந்தை (இவை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) நான்கும் சமமாக நிறுத்து எடுத்து இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்தால் துர்நாற்றம் நீங்கி ஆரோக்கியமுண்டாகும்.

எப்பொழுதும் தண்ணீரில் நடமாடுபவர்களுக்கு சேற்றுப் புண் என்ற கால்விரல் இடுக்குகளில் உண்டாகும் ரணங்களுக்கு மஞ்சளை அரைத்துத் தடவுவார்கள். அம்மைக் கொப்புளங்கள் பேரிலும், புட்டாலம்மை (பொன்னுக்கு வீங்கி) என்ற வியாதிக்கும் மஞ்சளையும், வேப்பிலையும் சமனுக சேர்த்தரைத்து தடவுவார்கள். இதனுல் நோய்கள் சாந்தமாகும். கண் நோய்கள் தொத்து வியாதியாக பரவும்போது மஞ்சள் நனைத்து உலர்த்திய துண்டை உபயோகிப்பார்கள். காமாலை நோயுடையவர்கட்கு தினமும் சிட்டிகை மஞ்சளை வெந்நீரில் கொடுப்பது வழக்கம். அதிக உஷ்ணத்தால் வரும் வறட்சியான (கபம் இல்லாத) இருமல்கள் எந்த சிகிச்சையாலும் தணியாத போது, விடியற் காலை நேரத்தில் 1 சிட்டிகை மஞ்சள் தூளை கறந்த பசும் பாலில் விட்டுச் சூட்டுடன் அருந்த 'பட்' டென்று இருமல் தணிந்து விடும். இவை யாவும் நம் நாட்டு வழக்கங்கள் அல்லவா?

சிலருக்கு ஆல்புமின் என்ற உப்பு சத்து அதிகமாக இருக்கிறதா? என்று கண்டு பிடிக்க ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் சிறுநீரைப் பிடித்து அதில் ஒரு பச்சை மஞ்சள் தாளை (இலையை) போட சிறிது நேரத்தில் சிறுநீர் சிவப்பு நிறமாக மாறினுல் ஆல்புமின் இருப்பதாகத் தீர்மானிக்கலாம். சிகப்பு நிறம் வர வில்லையானுல் ஆல்புமின் இல்லையென்று சொல்லிவிடலாம்.

தற்காலத்து நாகரீக பெண்களும் கல்லூரி மாணவிகளில் சிலரும் கண்ட முகப்பவுடர்களையும், சாயங்களையும் போட்டுப் பூசி 'மேக்கப்' செய்து கொள்ளுகிருர்கள். இவர்கள் முகங்களை மேக்கப் செய்யாதபோது காணவேண்டுமே! பார்க்க சகியாது. சுருங்கிப் போய் சொற சொறத்த சர்மங்கள். "மஞ்சள் பூசுபவர்கள் யாவரும் மட்டரகக் கர்நாடகம்" என்ற நினைப்பால் வந்த வினையே ஆகும் அல்லவோ இது?

○ ○ ○

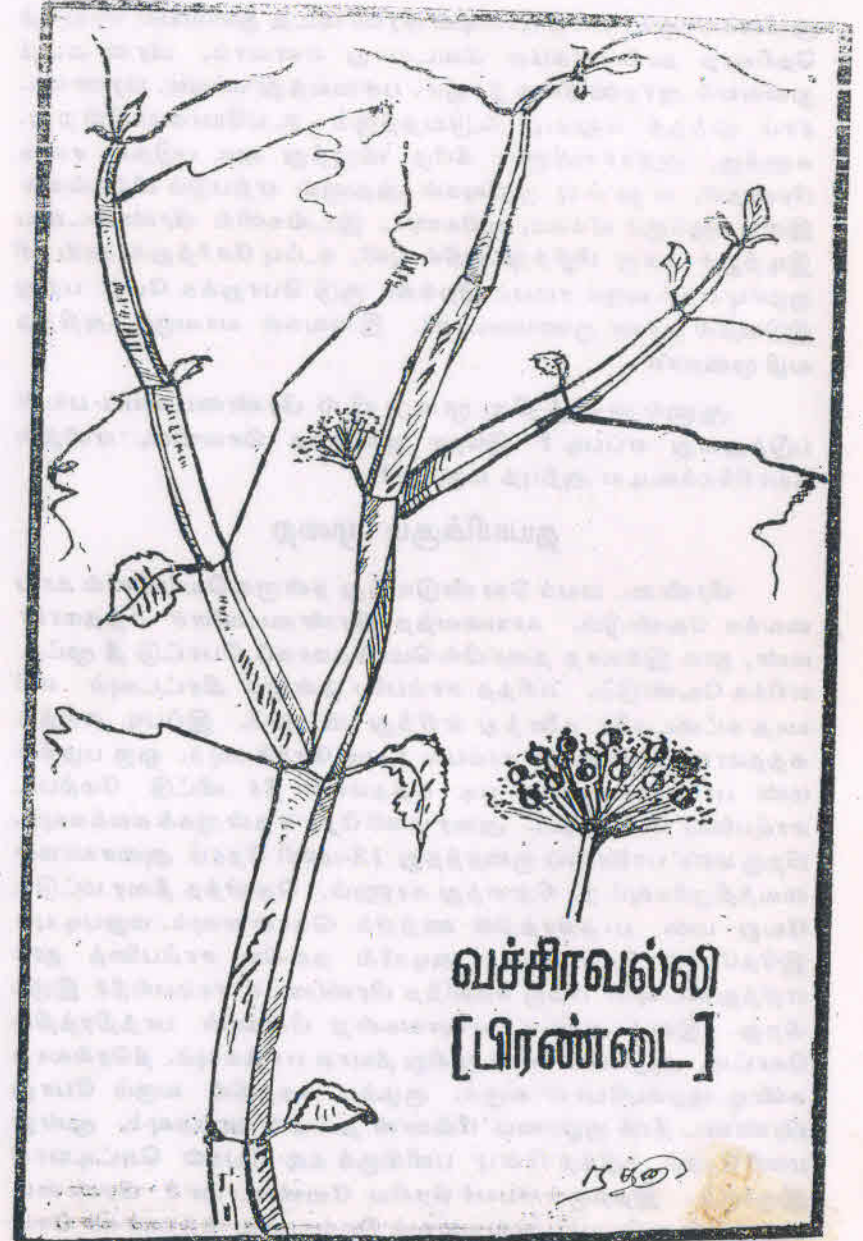
வச்சிர வல்லி

வச்சிர வல்லியென்ற பெயரைப் படித்தவுடன் வாசக நண்பர்கள் 'மதனகாமராஜன்', 'விக்கிரமாதித்தன்' கதைகளில் வரும் எந்த தேசத்து ராஜகுமாரியின் பெயராக இருக்குமோ? என்று மலைத்து நிற்கவேண்டாம். நம் நாட்டில் சர்வசாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடிய பிரண்டைக் கொடிக்குத்தான் 'வச்சிர வல்லி' என்று பெயர். தமிழ் சித்த மருத்துவ நூல்களில் பிரண்டைக் கொடிக்கு வச்சிரவல்லி என்றே பெயரிடப்பட்டு இருக்கிறது. பிரண்டை என்பது மலையாளப் பெயர். சதை பிரண்டாலும் சரிசெய்து விடும் காரணத்தினுல் மலையாளப் பெயரே தமிழிலும் வழக்கமாகி விட்டதோ என்னவோ!

பிரண்டையில் பலவகையுண்டு. உருண்டை பிரண்டை, புளிப் களிப்பிரண்டை, சதுர்ப்பிரண்டை, முப்பிரண்டை, பிரண்டை, தீப்பிரண்டை என பிரிவுகள் பல இருந்தாலும் ஏறத்தாழ குணத்தில் யாவும் ஒன்றே எனக் கூறலாம். நம் நாட்டில் மிக எளிதாகக் கிடைப்பது சதுர்ப்பிரண்டை. இதில் ஆண், பெண் என இருவகை உண்டு. ஆண் பிரண்டை சுமார் 2 முதல் 3 அங்குலத்திற்கு ஒரு கணுவாகவும், பெண் பிரண்டை 1 முதல் ஒன்றரை அங்குலத்திற்கு ஒரு கணுவாகவும் அமைந்து இருக்கும். இவ்விரு பிரண்டைக்கும் குணம் ஒன்றே! இலைகள் கணுவிற்கு ஓர் இலையாக தூதுவளை போல் ஆனால் முள் இல்லாமல் பெரியதாக இருக்கும். கொடி சுலபமாக கொழுகொம்பில் படர்வதற்குக் கொடி விழுது சுருண்டு, சுருண்டு இருக்கும். பிரண்டையின் ரசம் ஊரல் உள்ளது. சருமத்தில் பட்டால் அரிப்பும், நமைச்சலும் ஏற்படும்.

பொதுக் குணம்

பிரண்டையைப் பற்றி பேசுவதானுல் முழுக்க முழுக்க வாய் முதல் ஆசனம் முடிய (அதாவது வாய் அன்னக்குழல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், ஆசனவாய்) இவைகளில் ஏற்படும் எந்த வியாதியானுலும் குணப்படுத்தக் கூடிய அற்புத



மூலிகையாகும்! தமிழ் நாட்டில் பிரண்டைத் துவையல் செய்யத் தெரியாத தாய்மார்களே கிடையாது எனலாம். பிரண்டைத் துவையல் அசீரணத்தை நீக்கும். பசியைத்தூண்டும். பிரண்டை ரசம் முதிர்ந்த எலும்பு கூடுவதற்கும் உபயோகமாகின்றது. சுளுக்கு, அதிர்ச்சியினால் கீழே விழுந்து அடி படுதல், சதை பிரளுதல், எலும்பு முறிவுகள் அதனால் ஏற்படும் வீக்கங்கள் இவைகளுக்கும் வீக்கம், வலிகண்ட இடங்களில் பிரண்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதில் புளி, உப்பு சேர்த்துக் காய்ச்சி குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கிச் சூடு பொறுக்க மேல் பற்று இடுவதில் பூரண குணமடையும். இவைகள் யாவரும் அறிந்த வழி முறைகள்.

ஆனால் வைத்திய முறையில் பிரண்டையைப் பயன் படுத்துவது எப்படி? இதோ குறைந்த செலவில், எளிதில் தயாரிக்கக்கூடிய அற்புத மருந்து!

தயாரிக்கும் முறை

பிரண்டையைக் கொண்டுவந்து நன்றாக வெய்யிலில் காய வைக்க வேண்டும். காயவைத்த பிரண்டைகளைச் சுத்தமான மண், தூசு இல்லாத தரையில் மொத்தமாகப் போட்டு தீ மூட்டி எரிக்க வேண்டும். எரித்த சாம்பலை ஒன்றாக திரட்டவும் எரியாத கட்டைகளை களைந்து எறிந்து விடவும். இப்படி எரித்த சுத்தமான பிரண்டைச் சாம்பல் 1 படி சேர்க்கவும். ஒரு பழகிய மண் பானையில் மூன்று படி சுத்தமான நீர் விட்டு மேற்படி சாம்பலைப் போடவும். அரை மணி நேரம் நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு மண் பானையை குறைந்தது 12-மணி நேரம் அசையாமல் வைத்திருக்கவும் நீர் தெளிந்து காணும். தெளிந்த நீரை மட்டும் வேறு மண் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொள்ளவும். மறுபடியும் இதேபோல் செய்யவும். அடியில் தங்கிய சாம்பலைத் தூர எறிந்துவிடவும். பிறகு தெளிந்த பிரண்டைச் சாம்பல்நீர் இருக்கிறது. இதை அப்படியே வாயகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் கொட்டி, அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரிக்கவும். நீரெல்லாம் சுண்டி குழம்புபோல் வரும். குழம்பு பதத்தில் வரும் போது பிரண்டை நீர்க் குழம்பை பீங்கான் தட்டில் ஊற்றவும். மூன்று மணி நேரம் கழித்த பின்பு பளிங்குக் கல் போல் கெட்டியாகி இருக்கும். இதற்குப் பெயர் தெரிய வேண்டாமா? பிரண்டை உப்பு என்று பெயர். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுத்தமாகச் செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பிரண்டை உப்பு வெண்மை

சிறு குழந்தைகளுக்கு அசீரணத்தால் ஏற்படும் பேதி, உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் பேதி, தயிர் போல் கட்டி கட்டியாக வாந்தி எடுத்தல், வயிற்று உப்புசத்தினால் வேகமாகப் பீச்சி அடிக்கும் பேதி, சீதபேதி, நுரைத்து பச்சையாக பேதி ஆகுதல் எது சாப்பிட்டாலும் வயிற்றில் தங்காமல் உடனே வாந்தி எடுத்தல் இவைகளுக்கு அரிசி அளவு பிரண்டை உப்பு பாலில் மூன்று வேளை கொடுத்தால் மேற்படி வியாதிகளை உடனே கண்டிக்கும். உஷ்ண பேதி, சீதபேதி இவைகளுக்கு சாதம் வடித்த நீர், அல்லது மோர் இவைகளில் கொடுக்கலாம். வற்றுப் போக்கிற்கு இதைவிட சிறந்த மருந்தில்லை. பெரியவர் கட்கு வாயில் காணும் புண், வாய் நாற்றம், உதடு வெடிப்பு, நாக்கு வெடிப்பு (அச்சரம்) இவைகளுக்கு 2 முதல் 3 அரிசி எடை தினம் இரண்டு வேளை வெண்ணெயில் கலந்து 2 நாள் சாப்பிட நோய்கள் யாவும் தீரும். குணத்திற்கு கைகண்ட மருந்து!

சீரண உறுப்புகளில் நீர் சுரப்பிகளைத் தூண்டி கடின மான பதார்த்தங்களையும் எளிதில் சீரணமாக்க பிரண்டை உப்பு வேலை செய்கிறது. இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவை களில் ஏற்படும் இரணங்கள், வயிற்றில் ஏற்படும் குன்மக் கட்டிகள், ஆபரேஷன் செய்தாலன்றி தீராது என்ற கேஸ்கள், நாள் பட்ட தீராத வயிற்று வலியால் துன்பப்படுபவர்கள் தொடர்ந்து 40 முதல் 90 நாள்வரை பிரண்டை உப்பை சாப்பிட்டு வந்தால், கத்தியின்றி இரத்தமின்றியே வயிற்றிலுள்ள எந்தக் கட்டியும், எந்தப் புண்ணும் ஆறும், நோயும் தீரும். நவ மூலங்கள் என்று சொல்லப்படும் மூல வியாதிகளை பிரண்டை உப்பு அடியோடு அறுக்கவல்லது. ஆசனவாய் அரிப்பு, மலத்துடன் சீழ், ரத்தம் வருதல், சதை வளருதல் இவைகளுக்கு தினசரி குன்றுமணி-அளவு பிரண்டை உப்பை, நெய், வெண்ணெய் இவைகளால் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர மேற்படி வியாதிகள் யாவும் குணம் அடையும்.

வேறு முறை

பிரண்டை உப்பை வேறு முறையிலும் தயாரிக்கலாம். பிரண்டைக் கொடியை எடுத்து அதன் கணுக்களை வெட்டி நீக்கி எடுத்து சிறு சிறு துண்டாக நறுக்கி 3 படி பிரண்டை எடுத்துக் கொள்ளவும். இதோடு 1 படி சோற்றுப்பும் சேர்த்து கொஞ்ச கொஞ்சமாக உரலில் இட்டு ஆட்டி நன்றாக மசிய வைத்து அதை அப்படியே அடை மாதிரி தட்டி வெய்யிலில் நன்றாக

காயவைக்க வேண்டும். லேசாக குழிந்த இரு மண் தட்டுகளை (பெரிய மண் அகல்) ஒன்றுக்கு மட்டமாக இருக்கும்படி சேர்த்து சோதித்துப் பார்க்கவும். மேற்படி அகல்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக காற்றுப் புகாதபடி ஒன்று சேர்த்தால் படிந்து இருக்க வேண்டும். இந்த அகல்களின் உள்ளே மேற்படி அடையை வைத்து மூடி. வாய்புறத்தில் செம்மண் தோய்த்த ஈரத்துணியை கொண்டு காற்றுப் புகாதபடி நன்றாக சுற்றிவிடவும். துணியின் ஈரம் காய்ந்தவுடன் இரு கை அளவுள்ள சுமார் 16 முதல் 20 வரட்டிகள் மத்தியில் வைத்து தீ வைக்கவும். நெருப்பு கனிந்து ஆறியவுடன் சராக்கைகளை எடுத்து பிரித்துப் பார்த்தால் பிரண்டை அடை சாம்பல் நிறத்தில் நீர்த்துக் காணும். இதை எடுத்து சுத்தமாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை 'பிரண்டை பற்பம்' என்பார்கள். பிரண்டை உப்பு, பிரண்டை பற்பம் இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே. பிரண்டை உப்பு 2 முதல் 3 அரிசி எடை மருந்தாகக் கொடுக்க வேண்டும். பற்பம் அளவு இரண்டு மடங்கு (6 அரிசி எடை) வரை கொடுக்கலாம்.

கப வாத தொந்தரவுகளால் சிலர் உடலில் நீரும் காற்றும் சேர்ந்து தேகம் பலூன் போல பெருக்கும். இவர்கள் எவ்வளவு அழகுடனிருந்தாலும் பிறர் கண்டு கேலி செய்யும் அளவுக்கு பரிதாபத்துக்கு உரியவராவார்கள். இந்தப் பாழும் தசைகள் கரைந்து சுருங்கவும், அதிலுள்ள வாயு சேர்ந்த நீர்களை விலக்க வேண்டுமானல் பிரண்டை உப்பும், பிரண்டை பற்பமும் மிகுந்த பயனைத் தரும். நடனக் கலை, சினிமாத் துறையிலுள்ள நடிக நடிகையர்கள், அளவுக்கு மீறி உடல் பெருக்கிறதே என்ற கவலையால் அரைப் பட்டினியும், முழுப்பட்டினியுமாக தவம் கிடக்கிருர்கள் என்று கேள்வி. இவர்களுக்கும் பிரண்டையை பலமாக சிபார்சு செய்யலாம். உடல் பருப்பது போல் நாளுக்கு நாள் மெலிந்து போவதும் உண்டு. பித்த உஷ்ணம், அதன் சம்பந்தப்பட்ட தேகமுடையவர்களுக்கு, மோட்டார் வாகனத்தின் ரேடியேட்டர் என்ற உறுப்பில் நீர் சுண்டிக் கொதித்து ஆவி கிளம்புவது போல சர்வாங்கமும் சூடேறி உருவத்திலும் குறைய ஆரம்பிப்பார்கள். வியாதியில் எதுவாயினும் சரி, இம் மாதிரி நோய்களைத் தடுக்க பிரண்டை உப்புடன் நெய், வெண்ணெய், பால், நீராகாரம், மோர், இளநீர் இவைகளை அனுபானமாக உபயோகிக்க வேண்டும். (மதுவிலக்கு நம் நாட்டில் அமுலுக்கு வராத முன்பு பிரண்டை உப்புடன் புளிக்கவைக்காத தென்னங் கள்ளு அனுபானமாக சேர்த்துக் கொடுத்து வந்ததில், தீராத எலும்புருக்கி, ஆஸ்துமா, க்ஷயம், இளைப்பு, மதுமேகங்கள்,

புளியேப்பங்கள் முதலான ... வியாதிகள் மண்டல மருந்திலேயே தீர்ந்து இருக்கின்றன).

பெண்களுக்கு சூதக சம்பந்தமாக ஏற்படும் வலிகள், கடுப்பு, உதிரம் அதிகமாக போதல், அல்லது உதிரமே சரிவர படாமல் இருப்பது இவைகளுக்கு இரண்டு நாள் மூன்று வேளை பிரண்டை உப்பை நெய், வெண்ணெயில் தர தொல்லைகள் யாவும் தீரும்.

ஆண்களுக்கு ஏற்படும் நரம்புத்தளர்ச்சி, பலஹீனம், தாது நட்டம் இவைகளுக்கு நன்ருக அரைத்த ஜாதிக்காய் தூளுடன், பிரண்டை உப்பு அல்லது பற்பம் சம எடைச் சேர்த்து நெய்யில் ஒரு வாரம், மூன்று வேளை சாப்பிட உடம்பில் தெம்பும், வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும்.

தாய்மார்கள் உளுந்து அப்பளம் செய்யும் போது பிரண்டை ரசத்தைச் சேர்த்தே செய்வார்கள். பிரண்டை ரசம் சேர்த்து தயாரித்த அப்பளம் தான் மிகவும் உயர்தரமானது என்று நாமும் சர்டிபிகேட் கொடுத்து விடலாம்.

நவக்கிரகங்களில் ஒன்ருன அங்காரகன் என்ற செவ்வாய்க்கு ஏற்ற மூலிகை பிரண்டையாகும். அங்காரக தோஷம் உள்ளவர்களுக்கு மேற்படி தோஷம் நிவர்த்தி செய்ய, செய்யப்படும் ஓமத்தீயில் பிரண்டையை சேர்ப்பது சாஸ்திர வழக்கம்.

உடம்பின் மேல் தோன்றக் கூடிய சொறி, சிரங்கு, நமச்சல் முதலியவைகளுக்குக் குப்பைமேனியையும் உள் அவயவங்களில் வாய் முதல் ஆசனம் முடிய ஏற்படும் இரணங்கள், கட்டி புண் முதலானவைகளுக்கு பிரண்டையையும் வாசகர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரண்டை உப்பு செய்து வைத்ததால், மருந்துதான் கை வசம் இருக்கிறதே என்ற அளவுக்குமீறி எதையும் சாப்பிட்டு விட வேண்டாம். அளவுக்கு மீறினல் அமுதமும் நஞ்சு அல்லவா?

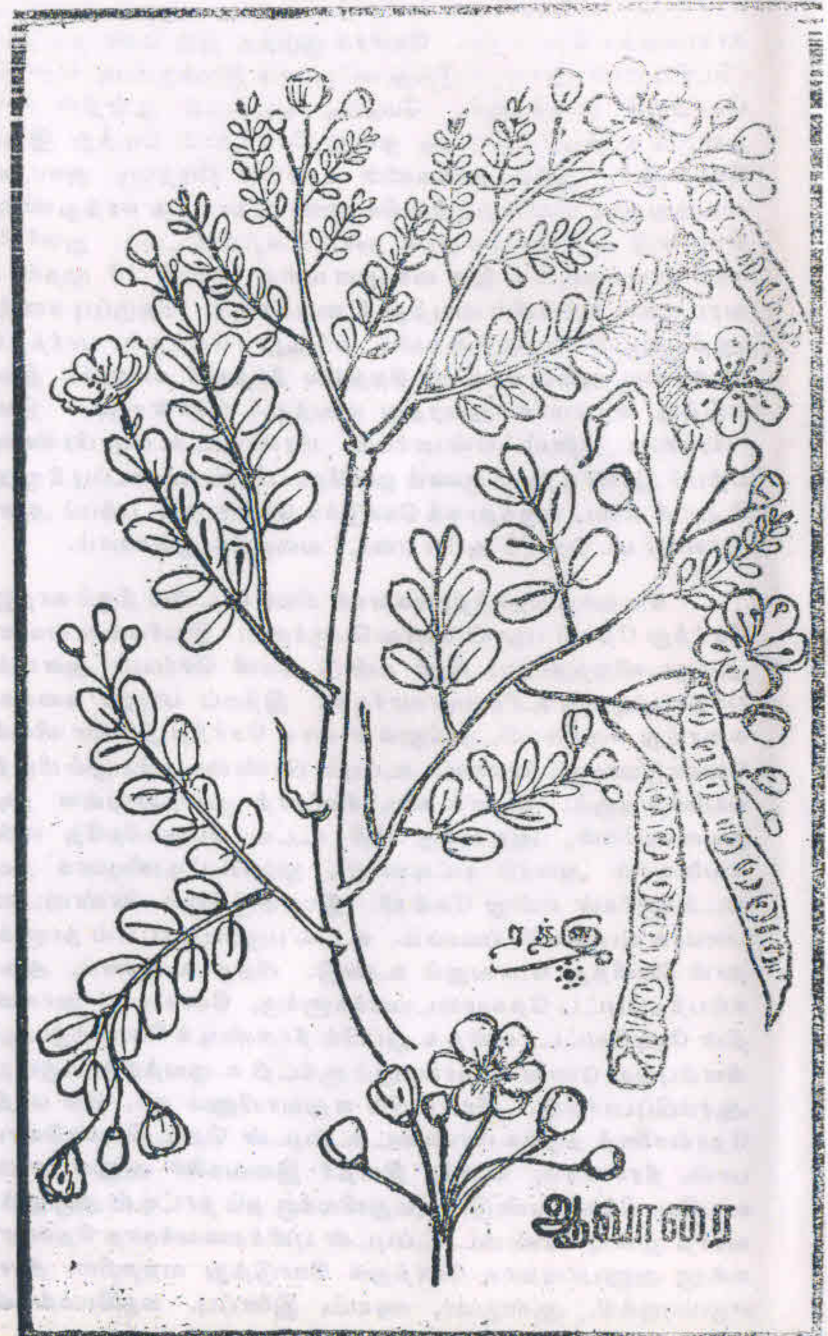


ஆவாரை

ஆவாரை சிறு செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இது சாதாரணமாக எங்கும் கிடைக்கக்கூடிய குத்துச்செடி. காடு களில் ஏராளமாக வளரும். இச்செடிகள் ஏறக்குறைய மூன்றடி முதல் ஐந்தடி வரையில் வளரக் கூடியது. இலைகள் நிலக்கடலை செடியினுடையது போல பசுமையாக இருக்கும். பூக்களின் மொட்டுகள் உருண்டையாகவும், மலர்ந்தும் ரோஜாவின் இதழ் போல ஆனால், மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். காய்கள் நீண்டு கொத்தவரங்காய் போலவே சிறிது அகலமாக இருக்கும். சில கிராம வாசிகள் ஜீவனோபாயமாக இதன் பூவை சேகரித்து நக ரங்களில் எடுத்துச் சென்று ஆவாரம் பூ! ஆவாரம் பூ!! என்று கூவி விற்பதை கண்டிருக்கலாமே!

இச்செடியின் வேர் முதல் பட்டை, இலை, பூ, காய் அனைத் தும் மருத்துவப் பயன் மிகுந்ததாகும். முட்கள் நிறைந்த மூலிகைகள் போலவே 'பூ' வில் மஞ்சள் நிறமுடைய மூலிகை களும் விசேஷ குணமுள்ளவை என்பது வாசகர்கள் நினைவு வைக்க வேண்டும். "ஆவாரைப் பூத்திருக்க சாவாரை கண்ட துண்டோ" என்பது நம் முன்னோர்களின் வாக்கு அல்லவா?

பொதுவாக ஆவாரை, நீரைக் கட்டக்கூடியது. அளவுக்கு அதிகமான நீரை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றாமல் தடுக்கும். நாடி நரம்புகளின் தளர்ச்சியைப் போக்கி உடலுரம் பெறச் செய்யும். அத்துடன் ரத்தம், சிறுநீர் இவைகளில் ஏற்படும் மதுவை (சர்க்கரையை) குறைக்கும். நெருஞ்சில் செடிக்கும் ஆவாரை செடிக்கும் உள்ள வேறுபாடு யாதெனில், முந்தியது உடலில் தேங்கிய நீரைப் பெருக்கித் தள்ளும். பிந்தியது நீரை அதிகமாக போகவொட்டாமல் தடுத்து உடலைக் காக்கும். உடல் நிலைக்குத் தக்கபடி நீரைக் கட்டவும் பெருக்கித் தள்ள வும், மலத்தை கட்டவும் வெளித்தள்ளவும் கூடிய சக்தி படைத்த நம் நாட்டு மூலிகைகள் பல உண்டு. ஆனால் நாம் அவைகளை சரிவர கவனியாமல் அற்ப நோய்களுக்கெல்லாம் நவீன சிகிச் சைகளுக்குச் சென்று நோய்களை கலையாகவே வளர்த்து



ஆவாரம் பூ, மேகவெட்டை, தேகத்தின் உட்சூட்டினை தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். உடம்பின் சகல துர் நாற்றங்களும் விலகும். தேகத்தை தங்க நிறமாக மாற்றும். வறட்சியையும், ஆயாசத்தையும் போக்கி பலத்தை கொடுக்கும். மஞ்சள் நிறமான இதன் இதழ்களை கறி கூட்டு பதார்த்தங் களாக அடிக்கடி சேர்ப்பதிலும், பூக்களை உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாய பொடியை காப்பித்தூளுக்கு பதிலாக சேர்த்து அருந்துவதிலும் மேற் குறிப்பிட்ட குணத்தை அளிக்கும். உடம் பின்மேல் கற்றாழை நாற்றம் வீசுபவர்களும், சர்மத்தின் மேல் சுண்ணும்பு போல் உப்பு பூக்கக் கூடியவர்களும் ஆவாரம்பூவை தினசரி சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது.

பிரமேக நீர், மதுமேக நீர், (டயாபடீஸ்) என்ற வெகு மூத்திரம், சிறுநீரில் சர்க்கரை அதிகமாகி வறட்சி மேலிட்டு அடங்காத தாகம், அதிக பசி, எவ்வளவு சாப்பிட்ட போதிலும் மலஜலங்களாக கழிந்துபோய் உடல் வரவர மெலிந்து போதல், தூக்கம் இன்மை, உடம்பெங்கும் எரிச்சல், சர்வாங்கமும் வேதனை, நாவறட்சியால் சதா நீரைப் பருகுதல், உடனே சிறு நீர் வெளியாகிவிடல், பலஹீனம், மயக்கம், மூச்சுத் திணறுதல் போன்றவைகளால் தொல்லைப் படுபவர்கள் ஆவாரையை சற்று கவனியுங்கள். ஆவாரையின் இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திர காயத்தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது ஐந்து அங் கமும் சேர்த்துள்ளபடியால், “ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூரணம்” என்றும் சொல்வதுண்டு. தினந்தோறும் இந்த சூரணத்தில் ஒரு தோலா நிறுத்தி, வாயில் கொட்டிக்கொண்டு வெந்நீர் பருக வேண்டும். இப்படி ஒரு மண்டலம், இரண்டு மண்டலம் நோய்க்குத் தக்கபடி தினம் இரு வேளையோ, மூன்று வேளையோ தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர பூரண குணம் காணும் என்பதில் ஐயமில்லை. பத்தியம் யாதொன்றும் கிடையாது. ஆனாலும், அவரைப் பிஞ்சி, அத்திப் பிஞ்சி, வாழைப் பிஞ்சி, நீர் ஆரைக் கீரை, பொடுதலை, பண்ணைக்கீரை, புளியாரைக்கீரை, இலந்தம் பழம், கிச்சிலிப் பழம், நாரத்தை, பாகல், சுண்டைக்காய், வேப் பம்பூ, திராட்சை, நெல்லிக்காய், கேழ்வரகு கோதுமை போன்ற வகைகளை ஆகாரத்துடன் அடிக்கடி சேர்ப்பதால் நோய்களை விரைவில் தடுத்து விடலாமே!

சிலருக்கு சர்க்கரை இரத்தத்திலும் காணும். இதனை பிளட் சுகர் என்பர். அடிக்கடி மயக்கம் போடுவது, நரம்புத் தளர்ச்சி,

மூட்டுக்களில் வலி, பிடிப்புகள், உடம்பெங்கும் ஊசி குத்துவது போன்ற வலி, சதை துடித்து அடங்குதல், சர்மத்தின் மேல் வெடிப்பு, உப்பு பூத்தல், வறட்சி, மலச்சிக்கல் அல்லது பேதி முதலான குறிகளுடன் ஏற்படும். இது பிளட் பிரஷர் என்ற ரத்த அமுக்க வியாதியிலும் காணலாம். வியாதி எதுவானாலும் சரி, ரத்த நாடி நரம்புகளில் உண்டாகும் கோளாறுகளை நீக்க ஆவாரை விதையும், ஆவாரை பிசினும் நிகரற்றது. விதைகளை காய்ந்ததாக சேகரித்து நன்ருக உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரவு படுக்கு முன் ஒரு புதிய மண் பாண்டத்தில் அரைபடி நீர்விட்டு அதில் கையளவு முழு கடலை போடவும். சீமை அத்திப்பழம் (மருந்துகடைகளில் கிடைக்கும்) ஒன்று மட்டும் சிறு துண்டுகளாக்கி அதையும் மேற்படி நீரில் போட்டு ஊறவைத்து காலையில் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அரைக்கால் படி நீராக சுண்டவைத்து வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (கடலையும் படிந்த திப்பியையும் எறிந்துவிடவும்) ஷை கஷாயத்தில் முன் தயாரித்த ஆவாரை விதைத்தூள் கால் தோலா எடை எடுத்துப் போட்டு பருகிவர வேண்டும். இப்படி 20-நாள் முதல் 40-நாள் வரை செய்து பார்த்ததில் பருகியவர் அனைவரும் குணமடைந்துள்ளனர்.

பலவீனம் அடைந்த உடல் திடம் பெற

சர்க்கரை வியாதியில் உடம்பிலுள்ள சத்துக்கள் நீராகி கழிந்து உடம்பு பலவீனப்பட்ட நோயாளிகளும், வேறு எவ்வித காரணத்தாலோ உடம்பிலுள்ள தாதுக்கள் அழிந்து விட்டவர் களுக்கும், ஆவாரைப் பிசின் மீண்டும் பலத்தையும், உடல் கட்டையும் உண்டாக்கும். கடலழிஞ்சில் பட்டை அரை பலம் எடுத்து அரைஆழாக்கு நீரில் ஊறவைத்து காய்ச்சி கஷாயத்தை மட்டும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கடற்பாசி 1 பலம் எடுத்து நறுக்கித் தூள் செய்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு அதில் ஷை கஷாயத்தையும் ஊற்றி அதில் கால் பலம் ஆவாரைப் பிசின் பொடித்துப் போட்டு மூடிவிடவும். நாலு மணி நேரம் சென்று எடுத்துப் பார்க்கும் போது ‘ரவா உப்புமா’ போல் காணும். அதை எடுத்து அத்துடன் சிறிது பனங்கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட வேண்டியது. 1-வாரம் முதல் 15-நாள் வரை போதும்! பிறகு உடம்பின் திடத்தைப் பாருங்கள். முன் கூறிய நோய்கள் மட்டுமல்ல! தன்னிச்சையாகவே போகும் சிறுநீர் வியாதிகள், கனவில் கழியும் சுக்கில நஷ்டம் இவை யாவற்றிற்கும் மிகச் சிறந்ததொரு முறை இதுவே.

மதுமேகநோயுடையவர் ஆவாரைப்பட்டை, சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சள், ஒரு மிளகாய் பழம், கொஞ்சம் சாம்பிராணி, மிளகளவு நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி ஸ்நானம் செய்துவர சர்வாங்க வேதனை, சர்ம வெடிப்பு, வறட்சி, எரிச்சல் சாந்தப்பட்டு தேகம் குளிர்ச்சியடையும்.

மேற்கண்ட சிகிச்சைகள் மிதமிஞ்சிய 'இன்சுலின்' என்ற ஊசிமருந்து சிகிச்சைக்குப்பின் செய்து பார்த்ததில் திருப்தியான குணம் தரவில்லை என்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

ஆவாரைப்பட்டையை ஏராளமான அளவில் சேகரித்து தோல் பதனிடுவதற்கு வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகிறது. நமது இந்திய காடுகளில் காணும் பொக்கிஷங்களில் ஆவாரையும் ஒன்று என்பது வாசகர்கள் கவனத்தில் கொள்க.





குமரி என்றவுடன் விவாகமாகாத கன்னியரைப் பற்றித் தான் கட்டுரை எழுத ஆரம்பித்து விட்டாரோ? என்றும் வாசகர்கள் நினைக்கக்கூடும். யான் குறிப்பிட்ட குமரி மங்கையர் திலகங்கள் அல்ல, 'கற்ருழைச் செடி' யாகும் என்று கூறி விடுகிறேன். நமது இந்தியாவின் எல்லையைக் குறிப்பிடும்போது 'இமயம் முதல் குமரி வரை' என்று சொல்லப்படும், அந்த கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் ஏராளமாகவும், செழிப்பாகவும் வளர்ந்து வரும் காரணத்தாலோ என்னவோ கற்ருழைக்கு குமரி, கன்னி என்ற பெயர்களும் நமது தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் உண்டு. கற்ருழை மடல் தான் நம் எல்லோருக்கும் தெரியுமே! ஒரு சிலர் நம் அருகில் நெருங்கும் போது 'சே! மனுஷன் பேரில் ஒரே கற்ருழை நாற்றம் என்றவாறு அப்பால் செல்லுகிறேமல்லவா? அடிக்கடி நமது ஞாபகத்தில் வரா விட்டாலும் சில சமயங்களிலாவது கற்ருழையை நினைவுப் படுத்துவது சந்தோஷமே.

குமரிக்கே உரித்தான கற்ருழை இந்தியாவெங்கும், அயல் நாடுகளிலும் கூட பயிராகிறது. சாம்பல் நிறமுள்ள பெருமடல் கற்ருழை (யானைக் கற்ருழை) இதை ரயில் பாதை ஓரங்களில் காணலாம். சாதாரண கற்ருழை பசுமை நிறமாக இருக்கும். சிறு கற்ருழை, சோற்றுக் கற்ருழை என்பதும் இதுவே. இதன் மடல் அடி கனத்து சதைப்பற்றுள்ளதாகவும் பசுமையில் வெண்ணிறம் கலந்தும் காணும். இந்த இனங்கள் சுமார் ஒரு கை அகலம் முதல் இரு கை அகலம் வரையும், ஒன்னரை முதல் 4 அடி நீளமுள்ள இதன் மடல்களின் ஓரங்களில் கொக்கி முட்களும், முனையில் கூர்மையான கருமை நிறமுள்ள முட்களும் உண்டு. இதன் பூக்களில் சில மஞ்சள் நிறமும், சில சிகப்பு நிறமாகவும் காணும். ஏறத்தாழ இவை யாவற்றிக்கும் குண விசேஷம் ஒன்றுதான். எனினும் சோற்றுக் கற்ருழை ஒன்றே நம் நாட்டு வழக்கத்தில் உபயோகமாகிறது.



குமரி (என்ற) சோற்றுக்கற்றாழை

பொதுக் குணம்

கற்றாழையைச் சமையலில் சேர்ப்பது அரிது. இதில் ஒரு வித வெகுட்டல் வாசனை இருப்பதால் தனித்தும் உபயோகப் படுத்துவது கடினமே. ஆனால் இது பிரண்டையைப் போல அன்னமய கோசங்களிலும், சிறுநீர் உறுப்புகள், ஜனனேந்திரியங்கள் ஆகியவைகளில் வேலை செய்யும். அடி வயிறு உஷ்ணம் வாயு கோளாறுகள் சிறப்பாக பெருங்குடலில் தங்கிய நாள்பட்ட மலங்களை உடைத்து வெளித்தள்ளக் கூடியது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு தகுந்த நிவாரண மூலிகைகளில் குமரியும் ஒன்று. பலஹீனத்தைப் போக்கும், உடல் கட்டும், பலமும் உண்டாக்கும்.

உபயோக முறைகள்

குமரிச்சாறு, இரும்பையும் துரும்பாக்கும் சக்தி கொண்டது. நம்நாட்டு வைத்திய முறைப்படி அயம், காந்தம் போன்ற நவ லோகங்களை மடித்து பற்ப செந்தூரங்கள் தயாரிக்க இந்த குமரியின் தயவை நாடுவார்கள். வாசகர்களும் சற்று விசுவாசம் வைத்து அவளை நாடினுள் நிச்சயம் உதவுவாள் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. ஒரு சதைப்பற்றுள்ள சோற்றுக் கற்றாழை மடல்களை எடுத்து முட்கள், தோல் யாவும் சீவிஎடுத்து ஒரு சாக்லெட் அளவு துண்டுகளாக்கி அரை கிலோ எடை நிறுத்திக் கொண்டு, தண்ணீரில் 10 தடவைக்குக் குறையாமல் தேய்த்துக் கழுவ, அதில் உள்ள குழ குழப்பு, வெகுட்டல், வாசனை நீங்கும். மேற்படி துண்டுகளை 1 கிலோ சுத்தமான சிற்றுமணக்கெண்ணெயை ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் இட்டு அதில் போடவும். அதனுடன் அரை கிலோ பனங்கற்கண்டும் கால் கிலோ வெள்ளை வெங்காயம் இடித்துப் பிழிந்த சாறும் கலந்து யாவும் ஒன்றாக கலக்கி, அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரிக்க வேண்டும். எண்ணெயில் உள்ள சாறு சுண்டிய பின் இறக்கி சூடு தணிந்த பிறகு பீங்கான் அல்லது கண்ணாடி ஜாடியில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் பெயர் என்ன தெரியுமா? குமரி நெய் அல்லது குமரி கிருதம் என்று சொல்வார்கள்.

மந்தம், வயிற்றுவலி, இரணம், குன்மக் கட்டிகள், பசியின்மை, புளி ஏப்பம், பொருமல் இவைகளுக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவு குமரி கிருதம் காலை, மாலை ஆக இருவேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.

மேக ரோகம் அதன் சம்பந்த வியாதிகள்

பலஹீனம், எரிச்சல், நீர் கசியும் கிரந்தி, அரிப்பு, திரை மஞ்சளாகவும் சிவப்பாகவும் நீர் போகுதல், இந்திரிய ஒழுக்கு; அரையாப்பு என்னும் துடைவாழைக் கட்டி, ஜனனேந்திரிய உறுப்புக்களில் மேலும் உள்ளும் ரணம், சீழ்வடிதல் போன்ற நடத்தைக் கெட்டு வந்த ரோகங்களுக்கு வேளைக்கு ஒரு மேசை கரண்டி வீதம் தினம் இருவேளை கொடுத்து நோய் குறையக் குறைய அளவையும் குறைத்து வந்ததில் ஒரே வாரத்தில் குணம் ஆகியிருக்கிறது. கை கண்ட அனுபவம். ஆனால் இம்மாதிரி நோய்களில் காரம் புளி சேர்க்காமல் (பால், மோர் சாதம்) பத்தியமிருக்க வெகு துரித பலன் ஏற்படும்.

மலச்சிக்கலை எடுப்பதில் முதன்மையானது. சிலருக்கு வாரத்திற்கு ஒரு முறையோ, இரு முறையோ ஆட்டுப் புழுக்கை போன்று தீய்ந்து போன மலம், பல முக்கல் முனகல் செய்தபின் வெளியாகும். இவர்களின் மலக்குடல் வறட்சியடைந்து அசைவற்றுக் கிடக்கும். மற்றும் சிலருக்கு உஷ்ண வாய்வு அடிவயிற்றில் சேர்ந்து அடிக்கடி "காடா துணி பீஸ் கிழிக் கிருரோ!" என்று அடுத்தவர் சந்தேகப்படும் அளவு வெடி போடுவார்கள். மலச்சிக்கல் காரணத்தால் தலைவலி, முதுகுவலி காணுவதும் உண்டு. இம் மாதிரி சங்கடப்படுபவர்களிலே அநேகம் பேர் நம் நாட்டு மூலிகைகளை அடியோடு மறந்து விட்டார்கள்.

நாகரீக சாக்லெட் மலமிளக்கிகளையும், பல (சால்டு) ரசாயன உப்புகளையும் சாப்பிட்டு மலக்குடலை பலவீனப் படுத்தி சக்தியை குறைத்துக் கொள்கிருர்களே! கடினமான மலச்சிக்கலால் கவலைப்படும் நேயர்கள் கண்ட பேதி மருந்து களையும், சாக்லெட் மலமிளக்கிகளையும் வாங்கி சாப்பிடுவதற்குப் பதில் 'குமரி சாக்லெட் கிருதம்' இரவில் படுக்கும் போது இரண்டு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு பாருங்கள். பெருங்குடலின் வறட்சியை அகற்றி இறுகிய மலத்தை இளக்கி வேலை செய்யத் தூண்டும். அடிக்கடி பேதிக்கு சாப்பிட்டதால் ஏற்படும் குடல் பலஹீனம், அதனுல் வரும் ரத்த சீத பேதிகளில் குமரி கிருதம் கொடுக்க குணம் அடைந்துள்ளது. அது மட்டுமா? பள்ளி படிக்கும் சிறுவர் சிறுமியர்கள் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் புஷ்டி யாகாமல் பார்த்த கண்களுக்கு மாற்றம் தெரியாமல் அப்படியே இருந்தவர்கள் குமரி கிருதத்தால் நல்ல வளர்ச்சியடைந்து தேக புஷ்டி அடைந்துள்ளனர்.

சோற்றுக் கற்றுழையின் மடலை எடுத்து [illegible] தோலை நீக்கித் துடைத்து சுத்தம் செய்து [illegible] விளக்கில் விளக்கெண்ணை விட்டு, புகை வரும் அளவுக்குத் தீ ஏற்றி சுத்தம் செய்த மடலின் மேல் புகை பிடித்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை கண்ணுக்கு மைதீட்ட கண் ரோகங்கள் வராமலும் தடுக்கும். எரிச்சல், கண்களில் நீர் வடிதல் போன்றவைகளை குணமாக்கும். ஆடம்பரமாக அழகிய கலர் டப்பிகளில் அடைத்து விற்பனை செய்யும் பல 'ஐடெக்ஸ் கண் மைகளை' விட மேலான 'குமரி டெக்ஸ்' மை தீட்டி வாருங்கள். இயற்கை அழகு மிளிர கண் பார்வையை சுத்தமாக்கும்.

கற்ருழைச் செடியிலிருந்து, ரப்பர் மரத்திலிருந்து பால் எடுப்பது போல பால் எடுத்துப் பதப்படுத்தி விற்பனை செய் வார்கள். இதையே நாட்டு மூசாம்பரம் (கரிய போளம், ரத்த போளம், சீமை மூசாம்பரம்) என்று சொல்லுவது வழக்கம். இதில் கைப்பு, குமட்டல், வெகுட்டல் அதிகமிருக்கிறபடியால் நாட்டு வைத்திய முறைகளிலும் உபசரக்கை சேர்ப்பது தவிர தனித்துக் கொடுப்பதில்லை. வாசகர்கள் இதை தனித்து உப யோகிப்பது உசிதமல்ல.

குமரி வேரை (சோற்றுக் கற்ருழை) மட்டும் தனியே எடுத்து 10 தரம் நன்ருக அலசி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் பசும் பால் விட்டு மேற்படி துண்டு களைப் பிட்டவியலாக அவித்து வெய்யிலில் போட்டு நன்ருய் காயவைத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொண்டு உஷ்ண வியாதிகளுக்கும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் பசும்பாலு டன் கொடுக்க வியாதிகள் தணியும். ஆண் தன்மை நீடிக்கச் செய்யவும் நிகர் அற்றது என்பது பழைய சித்தர்களின் கண்டு பிடிப்பு! செய்து பார்த்து பலன் அடையுங்கள்.

ஹோமியோபதி மருத்துவமுறையில் குமரிக்கு "ஆலோஸ் சக்கோட்ரைன்" என்ற பெயர். "டாக்டர் ஆலென் என்ற மேல் நாட்டுவைத்தியர் ஆலோஸ்மலச்சிக்கல் வியாதியில் சிறந்தது" என்று சொல்கிருர். இதர மருந்துகள் கொடுத்து வியாதிக் குறிகளும் மருந்தின் வேகத்தால் உண்டான தோஷங்களும் சேர்ந்து நோயாளியைச் சிக்கலான நிலைமையில் கொண்டுவந்து விட்டபோது 'ஆலோஸ்' மேற்படி சிக்கலைத் தடுத்து அருமை யாக வேலை செய்து நோயாளியை காப்பாற்றியுள்ளது. என்று அமெரிக்க டாக்டர் வில்லியம் போரிக் என்பவர் புகழ்ந்து எழுதி உள்ளார்.

கற்றாழை மடல்கள் பெருவாரியாக பக்குவப்படுத்தி நார் களாக்கி பல வண்ணக் கலர்களை சாயமேற்றி குமரிகளின் மன ... ச் சேலைகளாக்கி ஜவுளிக் கடைகளுக்கு அனுப்பி வைத்திருக்கிறார்கள். இந்த குமரிகளை வாங்கி அந்த குமரி களும் ஆடம்பரமாக அணிந்து கொண்டு ஆனந்தப்படுகிறார்கள் அல்லவா?

செங்கற்றாழை

சோற்றுக் கற்றாழையில் சிகப்பு நிறமுள்ள செடிகளும் உண்டு. இவை நல்ல சிகப்பாகவும், செழித்தும் இருக்கும் செடிகளைக்கொண்டு ரசவாதம் செய்து தனது வரையில் செலவு களைத் தள்ளிப்போகும் சித்தர்கள் நம் நாட்டில் இருந்து வந்த னர். இம்முறைப்படி செய்வது கடினமே! என்றாலும் சில சித்த வைத்தியர்கள் செங்கற்றாழை மடல்களை தேடி அலைவதை இன் றளவும் நாம் காணலாம். கற்றாழையைப் பற்றி நமது தமிழ் சித்த வைத்தியர்கள் அனைவரும் ஒவ்வொரு முறை எழுதி வைத் துள்ளனர். எனவே இரும்பைத் துரும்பாக்கவும்மற்றும் உயர்ந்த பற்பங்கள், செந்தூரங்களைச் செய்து, தீராத நோய்களை குணப் படுத்தும் ரகசிய முறைகளை இன்றும் பரம்பரை நாட்டு வைத்தி யர்கள் கையாண்டு வருவது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.



பாதாள மூலி

விண்வெளி பயணம் செய்யும் விஞ்ஞான சகாப்தமாகிய இந்த காலத்தில் மூலிகைகளைத் தேடிக்கொண்டு இவர் பாதாள லோகம் போகிறாரே என்று நினைக்கிறீர்களா? ஆமாம்! பூமியின் மேலாக வளரும் மூலிகைகள் பாதாளத்தை நோக்கித் தானே வேர் விடுகின்றன! உலக வாழ்க்கையில் நாடு நகரங்கள் பல்கி பெருக ஆரம்பித்ததும் காடு வனங்கள் அழிந்துகொண்டே போகிறது. இன்னும் சிறிது காலம் சென்ற பிறகு அற்புதமான தாவர வகைகளைக் காணமுடியுமா என்ற ஐயமும் தமக்கு ஏற்படுகிறதல்லவா?

சுமார் 80 வருடங்களுக்கு முன் ஏராளமாகவும், எங்குப் பார்த்தாலும் வானளாவ வளர்ந்து வந்த 'பாதாள மூலி' என்ற நாகதாளி முட்புதர் தற்சமயம் வைத்திய உபயோகத்துக்கும் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது. எனக்கு நல்ல ஞாபகமிருக்கிறது. சிறுவனாக இருந்தபோது 20 முதல் 30 அடி உயரம் வரையில் வளர்ந்த நாகதாளி புதர்கள் எங்கள் கிராமத்தில், அதிலும் எங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்திருக்கிறது. 1930-க்குப் பின் இம் மூலிகைகளை ஒருவித வெள்ளைப் பூச்சிகள் பிடித்துப் போய் கொள்ளை நோயாக மாறி, அதன் வேக வளர்ச்சி குன்றி இன்றும் தரை மட்டத்திலே காணலாம். நாகதாளி செழிப்பாக வளர்ந்த நாளில் நம் நாடும் செழிப்புடன் இருந்தது என்பது பலருடைய அபிப்பிராயம்.

பெரும்பாலும் அழிந்துவிட்டதைப்பற்றி எழுத இப்பொழுது என்ன அவசியம் என்று சிலவாசகர்கள் நினைக்கக்கூடும். முற்றி லும் இது அழியவில்லை. மேலும் இதன் பெருமைகளைத் தெரிந்த பிறகாவது வாசகர்களில் சிலர் இதனை வளர்க்கவும் கூடும் அல்லவா? மேலும் பலவித நல்ல மூலிகைகளுக்கெல்லாம் நாயகமாக விளங்கிப் பாதுகாத்த மூலிகை 'பாதாள மூலி' யே என்பதை நினைவூட்டுகிறேன். கோழிக் குஞ்சுகளை பகைவர் களிடமிருந்து பெட்டைக்கோழி காப்பது போல, நாகதாளி தன் கூரிய முட்களால் ஆடு மாடுகள் மேய வருவதை தடுத்து

'பாதாள மூலி படருமே ஆதிசேடன் குடி புகுமே'

என்றபடி நாகங்களும் நாகதாளி இடையே பிறர் தொல்லையின்றி குடியிருந்தது. முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பிருந்த நாகதாளி புதரை வாசகர்கள் மனக்கண்முன்னே கொண்டுவந்து நிறுத்திப் பாருங்கள்! எத்தனை வித கொடிகள்! உத்தாமணி, காக்கணங் கொடி, சீந்தில் கொடி, கட்டுக்கொடி, நன்னாரி, ஆகாசகருடன், கோவைக்கொடி, குன்றிமணிக் கொடி, ஆடு தீண்டாப்பாளை, ஓணன்கொடி, கடற்பாலை இவ்வளவும் இன்னும் பலவும் இம்முட்புதரில் பின்னிக்கொண்டு சிகப்பு, பச்சை, நீலம், மஞ்சள், வெள்ளை போன்ற பல வண்ணக் காய், கனி, புஷ்பங்களைக் காண கண்கொள்ளாக்காட்சி. இன்று செயற்கை பூங்காவிலும் காண்பது அரிதல்லவா? முன்பு தேவைப்பட்ட மூலிகைகளை நம் வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது கிராமத்திலேயும் இரண்டு மைல் தூரம் சென்றாலும் கிடைப்பதரிது.

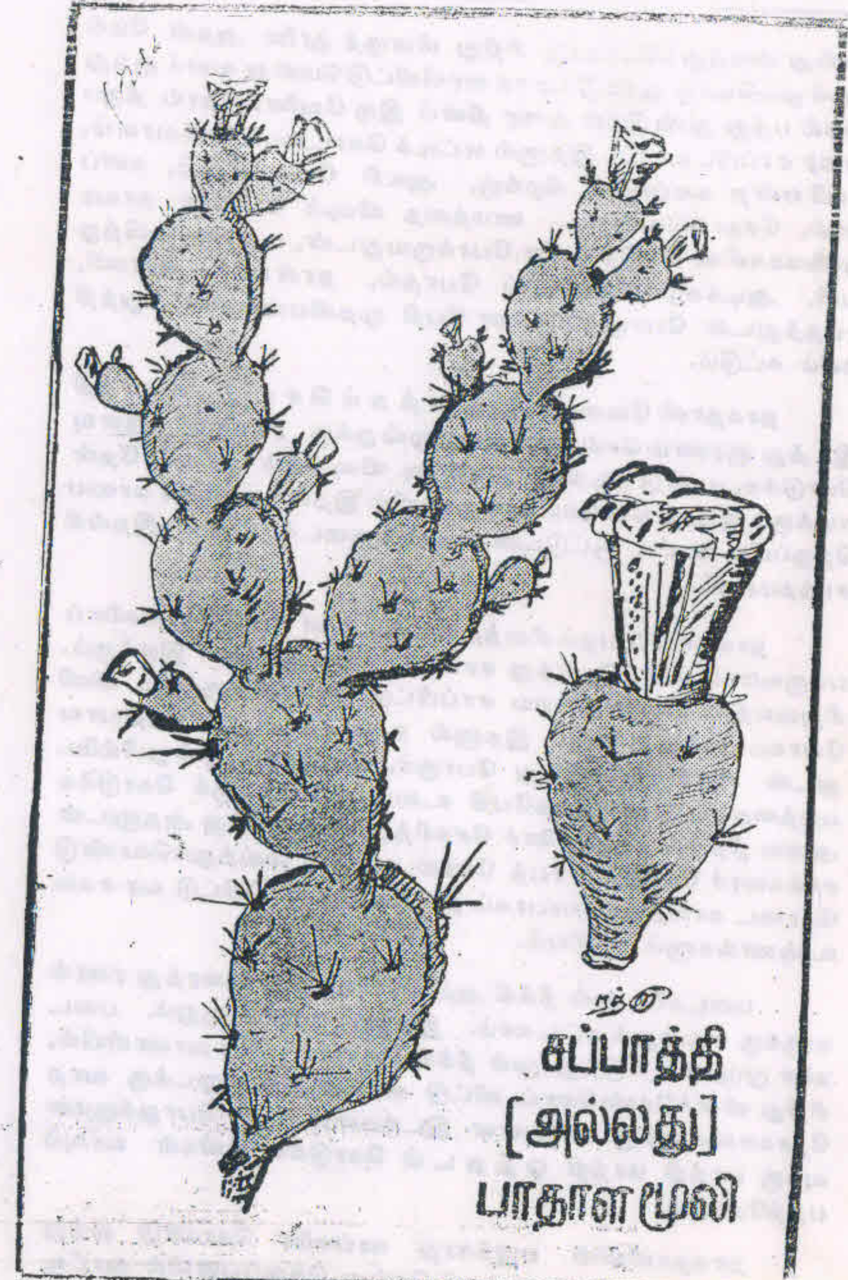
நாகதாளி கள்ளி இனத்தைச் சேர்ந்தது. அதனால் இதற்கு சப்பாத்திக் கள்ளி என்று கூறுவோர் உண்டு. காலில் அணியும் பாதரட்சைபோல நீளவட்டமும் ஊத்தப்பம் போன்று கனமாகவும் படைப் படையாக ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக மடல் விட்டு படை பூராவும் அங்குல இடைவெளிக்கொரு கொத்து துணி தைக்கும் ஊசிஅளவு கூரிய முட்கள் நான்கைந்து விரிந்து வளரும். படை, பச்சை நிறமாகவும், ஓரங்களில் மஞ்சள் நிறமான பூக்கள் விடும். இதன் காய்கள் அடிமுனை குறுகி மேலே உருண்டையாக பருத்து, சுமார் முந்திரி பழம் போன்று, பழுத்தால் சிகப்பு நிறமும் காணும். முள்ளைக் கொண்டு முள்ளை எடு என்ற பழமொழிக் கேற்றவாறு காலில் தைத்த முள்ளை கிராமவாசிகள் நாகதாளி முள்ளைக் கொண்டு எடுப்பதும் வழக்கம்.

பொதுக் குணம்

நாகதாளிப் படை விஷத் தன்மையுடைய மூலிகைகளின் கெடுதலை முறிக்கும், நீராக போகும் மலத்தைக் கட்டும், பெருங்குடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும். நுரையீரலில் வேலை செய்யக் கூடியது. சிற்சில வண்டு, பூரான் கடி விஷங்களைப் போக்கும். இதன் பழம் ரத்த விருத்தியும், குளிர்ச்சியையும் தரும்.

முறை விபரம்

இளம் நாகதாளிப் படைகளை எடுத்து முள் நீக்கி மேல் தோல் யாவும் பக்குவமாக சீவிஎடுத்து சாக்லெட் அளவு துண்டு



செய்து வைத்துக்கொண்டு சிறிது மிளகுத் தூளை அதன் மேல் தூவி ஒவ்வொரு துண்டுகளாக வாயிலிட்டு மென்று சுமார் ஐந்து முதல் பத்து துண்டுகள் வரை தினம் இரு வேளை, நோய் தீரும வரை சாப்பிடலாம். இதனால் எட்டிக் கொட்டை, நேர்வாளம், நாபி என்ற கலப்பைக் கிழங்கு, அலரி வேர் விஷம், களிப் பால், சேராங்கொட்டை, ஊமத்தை விஷம் போன்ற தாவர மூலிகைகளின் கெடுதல்களை போக்குவதுடன், உஷ்ண வயிற்று வலி, அடிக்கடி வெளிக்குப் போதல், நாள்பட்ட கிராணி, சப்தத்துடன் போகும் உஷ்ண பேதி முதலியவைகளை நிறுத்தி மலம் கட்டும்.

நாகதாளி வேரை எடுத்து சுத்தம் செய்து, உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து, வேளை ஒன்றுக்கு 10 கிராம் அளவு கொடுக்க, வண்டு கடிகள், பூரான்கடி விஷங்கள் முறியும். தேள் கடிக்கும் இப்படியே செய்து கடிவாயில் இதன் பச்சைக் காயை நெருப்பில் வாட்டி சூட்டுடன் வைக்க குடைச்சல் வலி இறங்கி சாந்தமாகும்.

நாகதாளிப் பழம் சிவந்ததை முட்களை நீக்கி தோல்களைப் பக்குவமாக உரித்தெடுத்து சாப்பிட நல்ல ருசியாக இருக்கும். சிறுவயதில் யான் நிறைய சாப்பிட்டு நண்பர்களுக்கும் வினி யோகம் செய்ததுண்டு. இதனால் நல்ல ரத்தம் உற்பத்தியாவ துடன் சிறுநீரும் சிவந்து போகும், கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. பழத்தை சீதபேதி, ரத்தபேதி உடையவர்களுக்குக் கொடுக்க அவை நிற்கும். பழங்களைச் சேகரித்து சாறுபிழிந்து அதனுடன் சர்க்கரைச் சேர்த்து சர்பத் போல காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு கோடை காலத்தில் சமபாகம் நீர் கலந்து சாப்பிட்டு வர சகல உஷ்ணங்களும் தணியும்.

படைகளை முள் நீக்கி அம்மியில்வைத்து அரைத்து ரணங் களுக்கு வைத்துக் கட்டலாம். இதனால் ரணம் ஆறும். படை களை முழுசாக எடுத்து முள் நீக்கி தோசை சுடும் வாணலியில், சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி அதை முடக்கு வாத நோயாளிகளுக்கு வலியுள்ள இடங்களில் சூடு பொறுக்குமள வுக்கு மாற்றி மாற்றி ஒத்தடம் கொடுக்க வலிகள் யாவும் பறந்தோடும்.

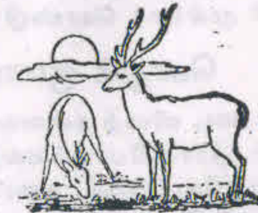
நாகதாளியின் பழுக்காத காய்களை கொண்டு வந்து ... செய்து நெருப்பனலில் வாட்டி

வலி எடுப்பது, தா... அருகல் போன்றவைகளுக்கும் பொறுக்கும் சூட்டில் கண் இமையின் மேல் ஒத்தடம் செய்ய சாந்தமாகும்.

புராண வரலாறு

சனி பகவான் சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய பிரம்மாவையே பிடிக்கப் போவதாகச் சொல்ல அதை பிரம்மா கேட்டு பயந்து தன்னைச் சுற்றி பாதாள மூலியான நாகதாளியைப் போட்டுக் கொண்டு அக்னி பகவானை துணைக்கு வைத்துக்கொண்டாராம்! இம்மாதிரி குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் 'சிறை மாதிரி இருந்ததே நான் உம்மைப் பிடித்த மாதிரி என்று சனிபகவான் கூறியதாக புராண வரலாறு.

இப்படி சனி பகவானிடமிருந்து பிரம்மாவையே காப்பாற் றிய 'பாதாள மூலி' யை வாசகர்களும் வளர்த்து வைப்பதால் அதனுடன் பல மூலிகைகளும் வளர்ந்து மனித சமுதாயமாகிய நமக்கு பிணி ரூபத்தில் வரும் சில 'சனி' பகவான்களை கிட்டே நெருங்கவொட்டாமல் தடுக்கலாமல்லவா? பொழுதுபோக்காக தபால் ஸ்டாம்பு சேகரிப்பது போல தோட்டமில்லாதவர்களும் மண் தொட்டியில் மூலிகைகளை வளர்ப்பதால் அதன் காற்றுப் பட்டாலும் நமக்கு நன்மைதானே!

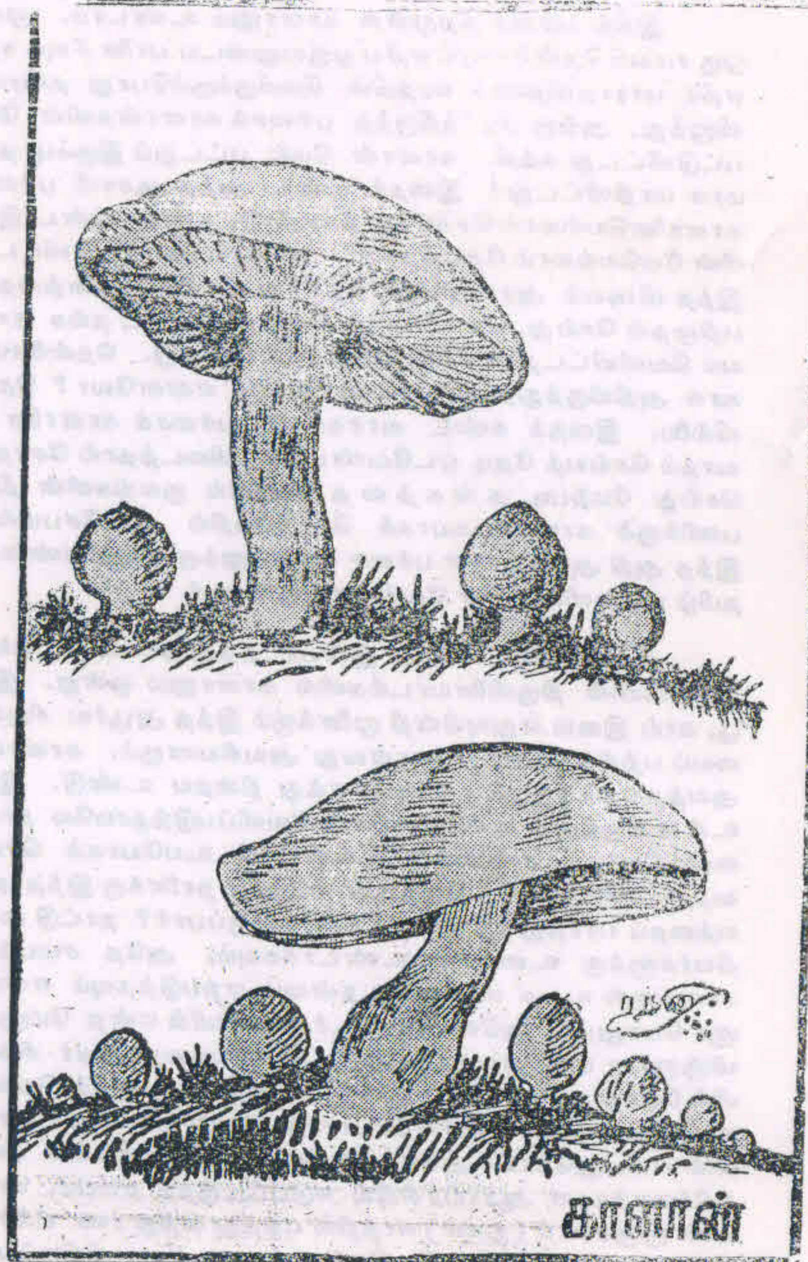


காளான்

நம் நாட்டுப் பற்றுடைய தமிழ் அன்பர்களே! நீங்கள் காளானைக் கண்டதுண்டா? விடா மழைப் பொழிந்து பூமி குளிர்ந்து போன காலத்திலும், பனி குளிர் மிகுந்த காலத்திலும் சூரியனைக் கருமேகங்கள் மறைத்து சீதோஷ்ணம் குறைந்து விட்ட போதும், ஈரத் தரைகளில் சாம்பல் நிறம் பூத்துவிட்டு இருக்கும். இந்த மாதிரி காலங்களில் தான் மேலே குறிப்பிட்ட 'காளான்கள்' மக்கிய மரக்கட்டைகள், அழுகிய குப்பைக் கூளங்கள் சேர்ந்த இடங்களில் ஜப்பானியர்களின் குடை போலவும், முட்டை வடிவிலும், மற்றும் பல மாதிரியாகவும் திடீரென்று முளைத்து நிற்கும். சிறு காளான்கள் 1 அங்குலம் முதல் 3 அங்குலம் உயரம் வரையிலும், பெருங்காளான்கள் 3 முதல் 4 அங்குலம் உயரம் வரையிலும் வளர்ந்து, அதன் தண்டுகள் விரல் கனம் பருத்து, வட்ட வடிவமான தலையை (குடை போல) உடையதாக விளங்கும்.

தாவரங்களிலேயே இது ஓர் மிகவும் விசித்திரமான பிறவி. இதில் வெள்ளை, சாம்பல், சிகப்பு, மர்க்கலர், பச்சை போன்ற நிறங்களில் பார்ப்பதற்கு மிக அழகாகத் தோன்றும். இவை சூரிய வெப்பம் அதிகரித்தவுடன் வாடிச் சுருக்கம் அடைந்து அழியும். பின்பு சூரியஉஷ்ணத்தால் காய்ந்து சிறு கனமில்லாத துகள்கள் (பூஞ்சணம்) ஆகப் பிரிந்து காற்றிலே மிதந்து பல இடங்களுக்குச் சென்று தங்கும். மறுபடியும் பனி, மழை, குளிர் காலங்களில் வெப்பம் அதன் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றபடி தணியும் போது, முளைத்துத் தன் இனத்தை இயற்கையாகப் பெருக்கிக் கொள்ளும்.

காளானின் வாழ்வெல்லாம் "ஏக் தின் கா சுல்தான்" என்று சொன்னால் யாரும் மறுக்க முடியாது. இது ஒரு நாள் மட்டும் தான் உஷ்ண மண்டல பூமியில் அரசு புரிகிறது. அதிகம் போனால் இன்னும் ஒரு நாள் இது உயிர் வாழும். அவ்வளவு அற்பாயுசு உள்ள மூலிகை காளான்!



இதில் பச்சை நிறமுள்ள காளானும் உண்டாம். முன்பு ஒரு சமயம் தென்னை மரம் ஏறிய ஒருவனுடைய பாளை சீவும் கத்தி எதிர் பாராதவிதமாக மரத்தின் மேலிருக்கும்போது தரையில் விழுந்து, அங்கு படர்ந்திருந்த பச்சைக் காளான்களின் மேல் பட்டுவிட்டது கத்தி. காளான் மேல் பட்டதும் இரும்பு தங்கமாக மாறிவிட்டது! இதைக் கண்ட அந்த ஆசாமி பச்சைக் காளானையெல்லாம் சேகரித்து கொண்டு, கண்ட கண்ட இரும்பின் மேலெல்லாம் தேய்த்தான். எல்லாம் தங்கமாகி விட்டன. இந்த விஷயம் அரசனுக்குத் தெரிந்து விடவே அனைத்தையும் பறிமுதல் செய்து, தென்னைமரச் சின்னம் போட்ட தங்க நாணயம் வெளியிட்டதாக கர்ண பரம்பரை வரலாறு. தென்னைமரக் காசு அதிலிருந்துதான் பரவலாயிற்றோ! என்னவோ? தெரியவில்லை. இதைக் கண்ட வாசகர்கள் பச்சைக் காளானை ரசவாதம் செய்யத் தேடி ஓடவேண்டாம். கிடைத்தால் சோதனை செய்து மேற்படி தங்கத்தை கோவில் குளங்களின் திருப்பணிக்குக் காணிக்கையாகக் கொடுப்பதில் ஆட்சேபமில்லை. இந்த அதி அற்புதமான பச்சை காளானுக்கு நமது பண்டைத் தமிழ் நூல்களில் ' பரிச வேதி ' என்று பெயர்.

எத்தனையோ கோடி இன்பம் தந்து நம்மை ரட்சிக்கும் இறைவனின் திருவிளையாடல்களில் காளானும் ஒன்று. இலை, பூ, காய் இவை எதுவுமின்றி முளைக்கும் இந்த அபூர்வ சிருஷ்டியைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். காளானில் அயத்தங்கம் (இரும்பு தங்கம்) சத்து நிறைய உண்டு. இதில் உள்ள மருத்துவ உபயோகத்தை வெளிப்படுத்தாமலே நாட்டு வைத்தியர்கள் ரகசியமாக உள்ளடக்கி உபயோகம் செய்து வந்திருக்கின்றனர். இறைவன் எத்தனை நாளைக்கு இந்த ரகசியத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு சும்மா இருப்பார்? நாட்டு வைத்தியர்களுக்கு உணர்ச்சி உண்டாக்கவும், அதே சமயத்தில் காளானால் உலக மக்களுக்கு நன்மை ஏற்படுத்தவும் எண்ணினார் போலும்! அலெக்ஸாண்டர் பிளெம்மிங் என்ற மேனாட்டு விஞ்ஞான மருத்துவருக்கு அந்த பாக்கியத்தை அவர் சிந்தையில் தோன்றும்படி செய்தருளினார். அதன் பயனாகத் தென்னை மரம் ஏறியவனின் கத்தி எதிர்பாராத விதமாகப் பச்சை காளானில் பட்டதுபோல அலெக்ஸாண்டர் பிளெம்மிங்கின் ரணச் சிகிச்சைக்கான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்த சமயம், காளானின் பூஞ்சணம் (துகள்) காற்றில் பறந்து வந்து ரண சிகிச்சையில் விழுந்து பட்ட இடமெல்லாம் ரணம் ஆறியிருப்பதை ... 'பெனிசிலின்'

என்ற பெயர் வைத்துக் ' கண்டேன் — கண்டேன் ' என்று உலகத்தாருக்கும் அறிவிக்கத் தொடங்கினார். ரகசியம் என்று மறைந்த காளானின் சக்தி வெளியாகி விட்டது பார்த்தீர்களா!

பெனிசிலின் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட புதிதில் சர்வரோக சஞ்சீவியாக அது பயன் படுத்தப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் மேனாட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பெனிசிலின் நம் நட்டுக்கு ஏற்றுமதியாகி ஒரு ஊசி மருந்து விலை எழுபது ரூபாய்க்கு மேலும் விற்பனையாகி வந்தது. அவ்வளவு மோகம் மேல் நாட்டு மருந்துகளில். வட வேங்கிடப் பெருமாளை அல்லது அவருடைய மருமகனை ஸ்ரீ முருகப் பெருமானை மனதார நினைத்து வணங்காதவர்கள் கூட வந்த புதிதில் இந்த பெனிசிலினை வணங்கத் தலைப்படவில்லையா!

நம் தெய்வங்கள் மலைமீது வீற்றிருக்கும் காரணம் யாதோ என ஆராயுமிடத்து பல அற்புத சக்திகளும், பிணி நீக்கும் மூலிகைகளும் தெய்வ சக்தியுள்ள ஸ்தலங்களில் தான் வளரும் என்பது பல பெரியோர்களின் கருத்து. அதற்கேற்றபடி மக்கள் திரண்டெழுந்து தெய்வப் பிரார்த்தனை என்ற சபதம் செய்து மலைகளுக்குச் சென்று அங்கு தங்கி, மூலிகைகளின் மேல் பட்டு வரும் காற்றைச் சுவாசித்து மனம் ஆறுதலடைந்து திரும்புகின்றனர். எனவே, பெனிசிலின் உபயோகம் பற்றி நமக்கு கவலை எதற்கு? காளானின் உபயோகம் எப்படி என்று கவனிப்போம். கிராம மக்கள் காளான் முளைக்கும் காலத்திலே நல்ல தடிப்பான கசப்பு இல்லாத வெள்ளைக் காளான்களை எடுத்துச் சமையலில் சேர்த்து பிரியமுடன் உண்பார்கள். இதை மாமியார் வீட்டுக்கு வரும் புது மாப்பிள்ளைகளுக்கு சமைத்துப் போட்டும், ' கோழிக் கறி விருந்து ' என்று சொல்லி ஏமாற்றுவார்கள். சமைத்த பின் காளானுக்கும், கோழி இறைச்சிக்கும் வித்தியாசமே தெரியாது. மணம், ருசி யாவும் ஒருங்கே ஒன்றுபோல் அமையும் காரணத்தால், மாமியார்கள் ஏமாற்றுவார்களாம் விருந்து என்று கூறி!

பொதுக் குணம்

காளான் உடலுக்கு பலத்தையும், சக்தியையும் அளிக்கும். தளர்ந்த நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் மறுபடியும் புத்துணர்வை உண்டாக்கும். இதை குழந்தைகள் உள்ள தாய்மார்களுக்கு சமைத்துக் கொடுக்க பால் சுரப்பைதடுத்து நிறுத்தி விடும் என்பார்கள். எச்சரிக்கை!

[illegible] குறைந்த காளான்களை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து நிழல் [illegible] தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, பல மருந்துகளுடன் [illegible] கலந்துக் கொடுப்பது நம் நாட்டு வைத்தியர்களின் [illegible]யாகும். காளானில் 'முப்பு' என்ற சக்தி இயற்கையாக இருப்பதால், திடத்தைக் குறைத்த வியாதிகளில் மற்ற மருந்துகளுடன் (அயம், காந்தம், மண்டூரம், தங்கம் போன்ற உலோகசெந்தூரங்களுடன்) கலந்து கொடுக்க துரிதமான குணம் காணுவதுடன் சோகை, ரத்தமில்லாத வெளுத்துப்போன [illegible], பாண்டுரோகம், காமாலை, முதலான வியாதிகளுக்கு கொடுத்து வெற்றி கண்டும் இருக்கின்றனர். ஊரில் விஷ சுரம், அம்மை, காலரா முதலிய தொத்துவியாதிகள் பரவியுள்ளபோது அடிக்கடி காளானைக் கஷாயமிட்டுக் குடிக்கச் செய்தால், அந்நோய்களுக்கு ஒரு தடுப்பாக இருக்கும். இப்படி எங்கள் குடும்பத்திலேயே பெரியவர்கள் அந்த நாட்களில் செய்து வந்திருக்கிறார்கள். இன்றும் கூடத்தான்.

அடிபட்ட ரணம், காயம், புண் இவைகளுக்கு இதை (காளான்) உலர்த்தித் தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து மேலே தடவி வர ரணம் துரிதமாக ஆறிவிடும். ரத்த ஓட்ட நரம்புகள் வெட்டுண்டு போய் ரத்தம் பீறிட்டு நிற்காமல் வரும் சமயம் காளான் தூளை வைத்தால் உடனே நின்றுவிடும்.

ஹோமியோபதி முறையிலும் காளானுக்கு 'அகேரிகஸ்' என்று பெயர் தந்துள்ளார்கள். அகேரிகஸ் குறிப்பாகக் கண் இமைகள் தன்னிச்சையாகப் படபடத்துத் துடிப்பதற்குப் பிரயோகம் செய்வது வழக்கம். மேலும் முதுகுத்தண்டு வலியுடையவர்களுக்கும், டீ, காபி, சிகரெட் முதலான கெட்ட பழக்கங்கள் அதிகமாகி அதனால் ஏற்படும் இருதயக் கோளாறுகளுக்கும் மேல்படி அகேரிகஸ் 200 வீர்யத்தில் கொடுத்து நல்ல பலன் கண்டு வருகிறார்கள். டாக்டர் ஈ. நேஷ் என்ற ஆங்கில மருத்துவர் தீராத பேதிகளுக்கும் இதைக் கொடுத்து குணப்படுத்தியதாகக் கூறுகிறார். எனவே, நம் நாட்டு மூலிகைகளில் காளானுக்கும் உரிய இடம் உண்டு என்பதை வாசகர்கள் தயவு செய்து மறந்துவிட வேண்டாம்!



75

மருதோன்றி

நாகரீக வளர்ச்சியடைந்து வரும் இக் காலத்தில் மக்களின் மனம் மூலிகைகளின் மேல் திரும்பியது கண்டு திருமுருகப்பெருமான் பரவசமடைந்தார் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. ஏனெனில் தமிழ் நாட்டில் வளரும் மூலிகைகளெல்லாம் முருகனுடைய திரு அவதாரங்களே யாகுமல்லவா? "வள்ளி அம்மையை மணக்க வேங்கை மரமாகி நின்று காட்சியளித்தவர் ஆயிற்றே. எனவே வாசகர்களே! மூலிகைகளும் திருமுருகக் கடவுளும் ஒன்றே என மதித்து பூஜித்து மூலிகைகளை பய பக்தியுடன் வணங்கி எடுத்துப் பயன்படுத்தும் அன்பர்களுக்கு வல்வினையால் வந்த வியாதிகள் தீராதாயினும் தீர்ந்துவிடுமே!

மருதோன்றியும் தெய்வசக்தி மிகுந்த மூலிகைகளில் ஒன்று. இம் மாதிரி தெய்வசக்தி படைத்த மூலிகைகளைப் பாமர மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்க வேண்டுமானால் தெய்வ அருள் பெற்ற பெரியோர்கள், மகான்களின் நல்லாசி இன்றி நடவாது. இது எனது நெடுநாளைய ஆவல். ஒவ்வொரு தடவையும் கட்டுரை எழுத ஆரம்பிக்கு முன் பிள்ளையார் சுழி போட்டு எனது பிரியதெய்வமான முருகனது பாதாரகமலங்களை நினைத்தவாறே எழுதுவது வழக்கம். தெய்வ சக்தி மிகுந்த மூலிகைகளை எழுத மனித ரூபத்தில் ஒரு பெரியாரின் அருள் சக்தியும், ஆசீர்வாதமும் கிடைக்காதா? என்று ஏங்கிய என் எண்ணத்தை பூர்த்தி செய்ய நினைத்தாரோ? என்னவோ! அடியேனுக்கும் இளையாத்தங்குடியிலிருந்து திக்விஜயம் செய்து வரும் நடமாடும் பிரத்யட்ச தெய்வமாம், காஞ்சி காமகோடி மகாசந்நிதானத்தின் கருணைபெருக்கெடுத்தோடும் அருள்வாக்கு கிடைத்து விட்டது.

"மக்களுக்கு உபகாரமாக 'தினமணி சுடரில்' நீங்கள் "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" என்னும் வியாசம் எழுதி வருவது குறித்து, ஸ்ரீ மகா சந்நிதானத்தில் மிகவும் சந்தோஷிக்கிறார்கள். இந்த கைங்கரியத்தில் மேன்மேலும் ஈடுபட்டு ஸ்ரீ சந்திர மௌளீஸ்வரர் கிருபையால் எல்லா [illegible]

வேண்டுமாய் [illegible] சந்நிதானத்தில் ஆக்ஞையாயிருக்கிறது” இப்படி ஒரு ஆசியும் அருளும் கிடைக்குமென்று யான் எதிர் பார்க்கவில்லை.

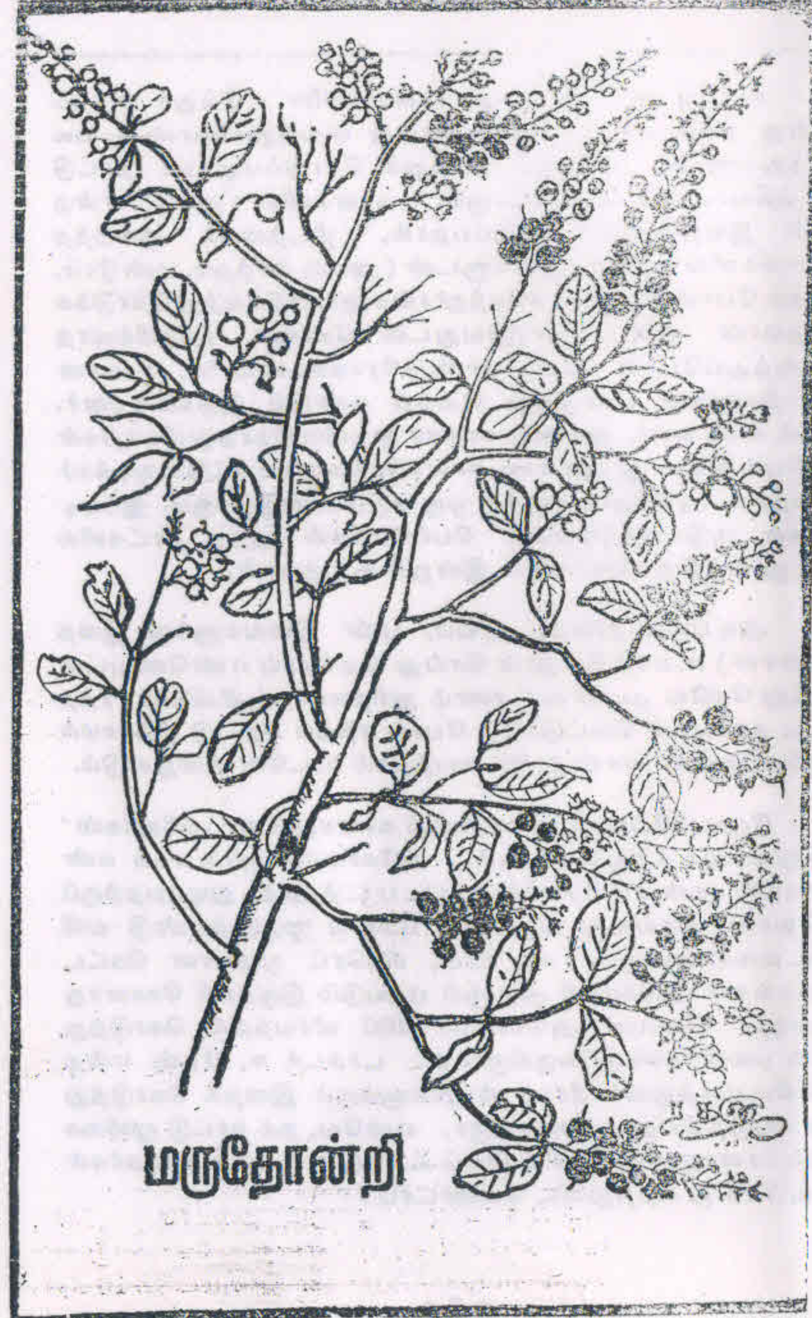
இந்த ஆசி தனி ஒருவருக்கு மட்டுமல்லாமல், ‘மக்களுக்கு உபகாரமாக’ என்றும் சுவாமிகள் திருவாய் மலர்ந்தருளியதை வாசகர்கள் கவனிக்கவும்.

எனவே மருதோன்றியை எழுத ஆரம்பிக்கு முன் நாம் அனைவரும் அன்னிய (அ) நாகரீக மோகத்தால் நாட்டு மூலிகைகளை மறவாமல் இருக்கவேண்டுமென ஜகத்குருவாக விளங்கும் நம் சுவாமிகளை பிரார்த்தனை செய்துக் கொள்வோமாக.

மருதோன்றி மூலிகை சிறு மர இனத்தைச் சார்ந்தது. பெரிய மரமாகவும் காண முடியாது. சிறு செடியாகவுமிருக்காது. அப்படி என்றால் என்ன என்று வாசகர்கள் கேட்கலாம் மாதுளை செடியைப் பார்த்திருப்பீர்கள் அல்லவா? அதே உயரமும் வளர்ச்சியும் உடையது தான் மருதோன்றியும். இலை கிளிப் பச்சை நிறமாகவும் மெல்லியதாகவும், வெளிப்புறம் சற்று மேடாகவும், உள் பக்கம் குழிவிழுந்த நிலையிலும், விளா மரத்தின் இலை அளவு இருக்கும். இதன் பூ வெண்மை நிறமானது. புஷ்பக் கடைகளில் இதன் பூவை கதம்பத்துடன் சேர்த்து மாலை கட்டி விற்பதை வாசகர்கள் கண்டிருக்கலாம். பூக்கும் காலங்களில் இம் மரத்தின் அருகே நல்ல வாசனை வீசும். இதன் காய் பசுமையாக இரண்டு அல்லது மூன்று மிளகு சேர்ந்த அளவுடையது. காய்ந்ததும் கருமையாகி மரத்திலேயே தொங்கும். இதைக் காணும்போது சிலருக்கு ஆங்காங்கு மரு தோன்றி இருப்பது போல, மரத்தைக் காணும் போதெல்லாம் நினைவு வரும். மருதோன்றிச் செடிக்கு ‘சரணம்’, ‘ஐவணம்’ என்ற அகராதிப் பெயர்களும் ‘அழவணம், மருதாணி’ என்ற வழக்கு சொற்களும் நம் நாட்டில் உண்டு.

மருதோன்றியின் உபயோகம்

ஆவாரையைப் போலவே இதன் வேர் முதல் சமூலங்கள் வரை யாவும் பயனுடையதே. இலை, காய், இவை மட்டும் பொதுவாகத் தொடர்ந்து பழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. இதன் இலையை நகரங்களில் வசிக்கும் நாகரீகமும் கல்வி கற்ற சகோதரிகள் அநேகம் பேர் மறந்து போய் இருக்கலாம்.



காரணம் ... உடம்புக்கு அலுப்பே இல்லாமலும், இந்தச் செடி ... தேடி அலையாமலும் வெகு சுலபமாக உதட்டுக்குச் சாயம், ... ங்களுக்கு மெருகு இப்படியாக கிடைக்க அமைப்பட்டிருக்கிறதல்லவா? பாவம் கிராம மக்களுக்கு இந்த செயற்கை அழகின் மகிமை எப்படித் தெரியும்? ஆகையினால் இயற்கையிலேயே அழகு செய்து கொள்ள வேண்டி அழவணச் செடியை நாடுவார்கள். மாலையில் செடிக்கு அன்போடு வணக்கம் செலுத்தி பிறகு இலைகளைப் பறித்துக்கொண்டு வந்து சந்தணம் போல் அரைத்து வைத்துக் கொள்வார்கள். இரவு சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டதும் படுக்குமுன் சகோதர சகோதரிகளும் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் கை கால்களில் உள்ள விரல் நுனி நகங்களில், உள்ளங்கை உள்ளங்கால் இவைகளில் எல்லாம் ஒழுங்காக வைத்துக்கொண்டு படுத்துக் கொள்வார்கள். அதோடு தூக்கத்தில் புரளாதேடி! எருமைத் தூக்கம் போட்டே, தழை கீழே விழுந்து விடும்; கை சிவக்காது. அப்புறம் உன்னைக் கல்யாணம் செய்துக் கொள்ள எவனும் வரமாட்டான்! தெரிஞ்சிக்கோ என்று பெரியக்கா தங்கைமார்களுக்கு ஏச்சுடன் உபதேசிப்பாள்.

மருதோன்றி இலை கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளையும் நுண் கிருமி இனங்களையும் போக்கும் சக்தியுடையது. முக்கியமாக நமது உடலில் வேலை செய்யும் போது கால் நகம், கை இடுக்குகளில் அழுக்கு சேர்ந்து அதனுல் சில சமயம் விரல் நுனிகள் வீங்கிப் புடைத்து எழும்பும். இதை ஊர்சுற்றி, நகச்சுற்று, (தந்த விப்புருதி) என்று வழக்கமாகச் சொல்வதுண்டு. இவை வந்த பின் எலுமிச்சம் பழம் சொருகி வேதனைப்பட்டு பின்னும் தீராமல் விரலை அறுத்துப் பலநாள் கட்டுப் போட்டு ஆற்றுவர். இவைகள் வராமலே தடுக்க வேண்டுமென நினைப்பவர்கள் அனைவரும் 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அழவண இலையை விரல்களுக்குத் தீட்டி வரலாம். விரைவில் வரும் கட்டிகளால் அழவேண்டும் என்பதை அழவணம் தடுப்பதோடு அழகு வண்ணமாகவே ஆக்கி வைக்கும்.

நமைச்சல், தினவு, அரிப்பு நீங்க

மேக நோயால் உடம்பு முழுவதும் நமைச்சல், தினவு, அரிப்பு ஏற்பட்ட வியாதியை கிரந்தி என்றும் சொல்வதுண்டு. இவைகள் தீர வேண்டுமானுல் அழவண இலை மட்டும் 10 கிராம் 6 மிளகு, ஒரு திரி வெள்ளைப்பூண்டு, மஞ்சள் 5 கிராம் இவைகளை

சேர்த்து அம்மியில் வைத்து சந்தணம்போல அரைத்து ... ஒரு வேளை காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு ... பசும்பால் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு வாரம் இப்படிச் செய்து வந்ததில் கடினமான கிரந்தி போய்விட்டிருக்கிறது.

பத்தியம்

புகை, புளி, காரம் நீக்கிவிட வேண்டும் அல்லது இலையை மட்டும் இரவு (சாப்பாட்டில் மீதியாகும்) அரிசி சாதத்துடன் போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி ஊறவைத்து காலையில் ஒரு டம்ளர் (இலையை எடுத்து விட்டு) நீராகாரத்தை உப்புப் போடாமல் (50 நாள்) பருகிவர மேக வியாதியால் வந்த சர்ம ரோகங்கள் யாவும் நீங்கிவிடும். சிறு காயம், அடிபடுதல், வாய்ப்புண் ரணங்களுக்குத் தண்ணீருடன் சிறிது இலையை அரைத்துப் போட்டுக் கலக்கி வைத்துக்கொண்டு கொப்பளித்தும், புண்களை கழுவி சுத்தம் செய்தால் ரணம் ஆறிவரும். கீழே விழுந்ததால் உண்டாகும் சுளுக்கு, கை கால் இவைகளில் ஏற்படும் நெறிகட்டிகளுக்கும் இதை அரைத்துக் கட்டலாம். நிறைபாரமாக அம்மை வார்த்த நோயாளிகளுக்கு கண் விழிகளிலும் அம்மைக் கொப்புளங்கள் தோன்றும். இப்படி உண்டாகிக் கருவிழியிலுள்ள கிருஷ்ண மண்டலம் கெடாதிருக்க இதன் இலையை அரைத்து இரு உள்ளங்கால்களிலும் வைத்துக் கட்டுவது நம் நாட்டுப் பழைய வழக்கமாகும்.

தாய்மார்களுக்கும், சகோதரிகளுக்கும் தலைமுடி உதிராமல் இருக்க வேண்டுமானுலும், அல்லது பலப்பல பெயர் கொண்ட சுரங்கள் அடித்து தலைமுடி உதிர்ந்து போனவர்களும் தலையில் ரோமம் அடர்த்தியாக வளரவேண்டும் என்ற கொள்கை ஆசை நிறைவேற வேண்டுமானுல், எதை எதையோ பல கர்ம காண்டம், ஹேர் ஆயில்களை வாங்கி தலையில் தடவி, உள்ள முடியையும் போக்கி "வழுக்கையாகி விட்டதோ?" என்று கவலைப்பட வேண்டாம். அழவண இலையைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து, கால்படி அளந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு இரும்பு வாணலியில் சுத்தமான (தெங்கின்நெய்) தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு, எண்ணெய் நன்ருகக் காய்ந்த பிறகு அதன் மேல் இலையை அப்பளம் பொரிப்பது போலக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு இலை கருகியதும் ஜல்லிக் கரண்டியால் எடுத்து, அவைகளை வீசி விடாமல் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்

வெகு தூரமாக இந்த இலைகளை முடித்து வாணலியை இறக்கி
ஆற வைத்துக் கொண்டு ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும்.
எண்ணெயின் நிறம் இலைப்போலப் பசுமை நிறமாக இருந்தால்
முதல் தரமான மருதோன்றித் தைலமாகும். சிறிதே பசுமை
யாகி இருந்தாலும் இரண்டாந்தரம். முழுவதுமே சிகப்பு நிற
மாக மாறிவிட்டால், எண்ணெய் முறிந்து விட்டது என
நினைக்கலாம். அதை எண்ணெய் ஸ்நானத்துக்கு பயன் படுத்தி
கொள்ளலாம். அதனால், சிவப்பான எண்ணெயைக் கொட்டி
விட வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. பசுமையான எண்ணெ
யை வைத்துக்கொண்டு தலைக்கும் தடவிவர, உதிர்ந்த ரோமங்
கள் புனர் ஜென்மம் எடுத்துக் குபுகுபு வென வளர ஆரம்பிக்கும்.
ஆகவேதான் மருதோன்றி என்ற காரணப் பெயரும் வந்திருக்க
லாம். தலையில் பூச்சி வெட்டால் திட்டுத்திட்டாக வழுக்கை
ஆகி விட்டவர்களுக்கும் தொடர்ந்து மேற்படி தைலத்தை தடவி
வர ரோமம் முளைத்துள்ளது குறிப்பிடதக்கதாகும். அந்த கருகிய
இலையை விடாதீர், எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்
கொண்டு, புண், ரணம் இவைகளுக்கு மேற்படி எண்ணெயில்
குழைத்து தடவி வரலாம்.

நாட்டு வைத்தியர்கள் பாஷாணங்களையும், உலோகங்
களையும், செந்தூரங்களையும் செய்யும் போது, அழவண இலை
எங்கு இருந்தாலும் அலைந்து தேடி மருந்துகளை முடிப்பார்கள்.

பூவின் உபயோகம்

அழவணப் புட்பம் மணம் வீசக்கூடியதாகையால் புட்பக்
கடையில் விற்கப்படும் கதம்பங்களில் இப் பூவையும் சேர்த்துக்
கட்டுகிறார்கள். இதன் பூவை பெண்டிர் தலையில் சூடாதென்று
பெரியோர்கள் சொல்வது வழக்கம். நித்திரைப்பங்கம், தூக்கம்
வராதவர்கள் இந்த பூவைத் தலையணைக்குப் பக்கத்தில் வாசனை
வீசும்படி வைத்துப் படுத்தால் நித்திராதேவி உடனே
ஆட்கொண்டு விடுவாள். பூவிற்கு உறக்கம் உண்டாக்கும்
சக்தி உள்ளது. ஆனந்தமாகத் தூங்கவேண்டும் என்பவர்கள்
எல்லாம் நவீன காலத்தில் (நார் கோடிக் டிரக்) என்று சொல்லப்
படும் பலரக நவீன தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்கி இருதயக்
கோளாறு, உடல் வலிகளை சம்பாதித்துக் கொண்டு வேதனை
அடைவதைக் கைவிட்டு, அழவணப் பூவை நாடி தூக்கம்
போடலாம். சிலர் தூக்க மாத்திரைகளை அதிகமாக சாப்பிட்டு
... (மரணம்) அது மாதிரி

நித்திராதேவி வாசஞ் செய்வதாக நமது தமிழ் நாட்டு மருத்துவ
நூல்களில் கூறப்பட்டு உள்ளன. தேவியின் கிருபையும்
பலப்பல காரணங்களுக்காக வேண்டித்தான் இருக்கின்றது.
ஆபீஸ் வேலை பார்க்கும் போது மட்டும் பக்கத்தில் வைத்துக்
கொள்ளாதீர்கள். ஆபீசில் நித்திராதேவி வந்து விட்டால்
வேறு வினையே வேண்டாமன்றோ!

காய்

இதன் உலர்ந்த காயில் நிறைய விசேடம் உண்டு. தாய்
மார்கள் இந்தக் காய்களை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் எடுத்துக்
குழந்தைகளுக்கு திருஷ்டி கழிப்பது நம் நாட்டில் வழக்கமாகும்.
அது மட்டுமல்ல! காய்களில் ஸ்ரீதேவி (லட்சுமி) வசிப்பதாகவும்
தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. கொத்துடன்
காய்ந்த காய்களைப் பறித்து பலர் வீடுகளில் உயரமாக தலைக்கு
மேல் கட்டி வைப்பார்கள். இதனால் லட்சுமி கடாட்சமும்
பெருகும் என்பது அவர்களின் கருத்து. மருதோன்றியில்
மருத்துவ பயன் மட்டுமல்ல, மாந்திரீக சேஷ்டையால் ஏற்படும்
கெடுதல் அதாவது பில்லி, சூனியம், ஏவல், பேய் பிசாசு முதலிய
பூதங்களின் கெடுதல் செய்கைகளை மரிக்கச் செய்யும் சக்தியும்
இருக்கிறது.

'மருதோன்றி கிராணந் தன்னில் மகிழ்ச்சியாய்க் கொண்டு
வந்து தீகரத் தைலம் வாங்கி தீட்டவே ஓடும் பேயே!'

இது ஒரு சித்தரின் பாடல். விஞ்ஞான காலத்தில் சிலர் இதை
நையாண்டி செய்தாலும் ஆச்சர்யப்படுவதற்கில்லை. பாட்டில்
கூறினபடி செய்ய முடியாவிட்டாலும் மருதோன்றிக் காய்
வைத்திருக்கும் இடத்தில் பில்லி, சூனியம், பேய் பூதம் என்றவை
களின் சேட்டைகள் பலிக்காது என்பதை திடமுடன் நம்பலாம்.
"மருதோன்றியின் விதைக்கு மாபில்லி, சூனியம், விருத்தாண்ட
பேய் பூதம் மேவும்" என்பதாக அகத்தியரே பாடியிருக்கிறாரே!
முருகனின் அருள் பெற்ற சீடனல்லவா அவர். மருதோன்றிக்
காயை தூள் செய்து 1 பங்கு, சாம்பிராணி 4 பங்கு கலந்து வீடு
களில் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் புகை போடுவதும் நல்ல
வழக்கமாகும். சகல துஷ்ட தேவதைகளும் நடு நடுங்கிப்
பதுங்கிவிடும் என்பது நம் முன்னோர்கள் கண்ட உண்மை.

மருதோன்றி அஷ்ட கர்ம மூலிகைகளில் ஒன்று என்று
அதர்வண சாஸ்திரத்தில் கூறியிருப்பது இங்கு (பூத மாரண
மூலிகையாக குறிப்பிடத் தக்கதாகும்).

புராண வரலாறு

நவக்கிரகங்களில் சனிபகவானுடைய சக்தி மிகப்பெருமை வாய்ந்ததாகும். சனி பகவானுடைய பிரிய மூலிகைகளில் அழவண மரமும் ஒன்று. தசாபுக்திகளில் சனி பகவானின் கெடுதல் பயன் தரும் சமயம் அழவண மரத்தைச் சுற்றி (சனிக் கிழமைகளில்) வணங்கி வருவதால் 'தலைக்கு வந்த ஆபத்து தலைப்பாகையோடு போகும்' என்று பெரியோர் சொல்வது உண்டு. வன்னி மரத்துக்கு அடுத்தபடியாக அழவண மரம்.

வேர் பட்டை

கால் ஆணிக்கு அழவண இலை பலன் தராதபோது இதன் வேரையும், வேர் பட்டையும் அரைத்து கட்டிவர குணமுண்டு. இது போல் வேர் பட்டையை பால் விட்டரைத்து வெண்குட்ட ரோகங்களிலும், ரணம் தோன்றிய காலத்திலும் அவைகளுக்குத் தொடர்ந்து போட்டு வரலாம். சர்மம் வெளுத்த இடம் நிறம் மாறி விடும். காலில் காணும் கரப்பான், அடை அடையாக அழுக்குப்பிடித்த புண்கள் இவைகளுக்கு வேர்ப்பட்டை 2 பலம் தூள் செய்து 5 பலம் தேங்காய் எண்ணை கலந்து வைக்கவும். கால் பலம் மிருதாசிங்கு (இது கடைச்சரக்கு) தூள் செய்து 1 பலம் விளக்கெண்ணையுடன் கலந்து 1 மணி நேரம் சென்ற பிறகு யாவையும் ஒன்றாக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு கோழி இறகினல் தடவிவர 'வீப்பிங் எக்ஸிமா' என்று சொல்லக்கூடிய நீர் ஒழுகும் கரப்பான் குணமாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வாசகர்களே! ஒரே மரத்தில் ஸ்ரீதேவியும் மூதேவியும் வசிக்கும் தெய்வ மூலிகையைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டீர்கள். மேல் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களில் பற்றுடைய நம் நாட்டு சகோதர சகோதரிகளுக்கும் மனம் மாற வேண்டுமானல் மருதாணி மூலிகை தான் சரியான மந்திரம். தெய்வ சக்தியுள்ள மூலிகையை நம்புவார்களா?



மாதுளங்கம்
(மாதுளை)

மாதுளம் பழம் தெரியாத மாந்தர்கள் இல்லை என்றே துணிந்து கூறலாம். மா என்ற எழுத்துக்கு அகராதியைப் புரட்டினல் பல விஷயங்களைக் காணலாம். அது போல் மாதுளம் செடிக்கும் மகிமை உண்டு. மருதோன்றியை அறிமுக படுத்த மாதுளம் செடியைத் தானே உதாரணம் காட்டினேன். மாதுளம் பழம் என்றலே சிறுவர்களுக்குக் கொண்டாட்டம். கிராமங்களில் சுவர் ஏறிக் குதித்தும் செடியிலுள்ள காய்களையும் விடாமல் பறித்துக்கொண்டு ஓடுவார்கள். பிடித்து அடி உதை கொடுத்தாலும் சந்தோஷமாக வாங்கிக் கொள்ளுவார்கள். "மாதுளம் பழம் இல்லையென்றல் பார்வையே இல்லை" என்று குறைபட்டுக் கொள்ளும் பிரபல பழ வியாபாரிகளும் உண்டு அல்லவா? பழம் வெடித்து அதனுள் இருக்கும் சிவந்த மணிகள் கனல் வீசும் அழகைக் கண்டு யார்தான் மயங்க மாட்டார்கள். கடுகடுத்து வெடிக்கும் முகங்களெல்லாம் மாதுளம் பழத்தைக் கண்டால் புன்னகை கொள்ளும்.

"வெடித்து வீழ் பழத்தை வாங்கி மெல்லியசீலைகட்டி
கடுக்கென பிழிந்துக்கொண்டு கண்டு சர்க்கரை
யும் - கூட்டி
குடித்திட வெப்புமாறும் குளிர்ந்திடும் அங்கமெல்லாம்
வடித்தநன் மொழியினளே! மாதுளம்பழத்தின் சாறே'

தேரையர் என்ற சித்தர் பாடலில் காணலாம்.

இந்த செடியின் உபயோகத்தைப் பற்றி வாசகர் கவனத் திற்கு கொண்டு வருவதும் மிக அவசியம். சிறுமர வகுப்பைச் சேர்ந்தது இது. இந்தியாவெங்கும் வீடுகள், தோட்டங்கள் எங்கும் வைத்து பயிராக்கப் படுகிறது. மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் பயிராகிறது. இதன் இலை, கொழுந்து, பூ, பிஞ்சு, பழம், விதை, மரப்பட்டை, வேர்பட்டை யாவும் மருத்துவப்

பயன் உள்ளவைகள் இதில புளிப்பு, இனிப்பு என்று இரு வகை இருந்தாலும் புளிப்பு மாதுளை செடியின் உபயோகம் சிறப்புடையது.

இதன் பொதுக் குணம் யாதெனில் நீராகப் போகும் மலத்தைக் கட்டி மலக்குடலுக்கு பலத்தை தரும். மாதுளையில் துவர்ப்பு செய்கை மிகுதியாக இருப்பதால் உடல் கட்டும், ரத்த புஷ்டியும் பலமும் உண்டாகும். உஷ்ணம் மிகுதியால் வரும் சகல பேதிகளும், ரத்தபேதி, சீதமாக கழியும் மலங்கள் யாவற்றையும் கட்டி குணமாக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு.

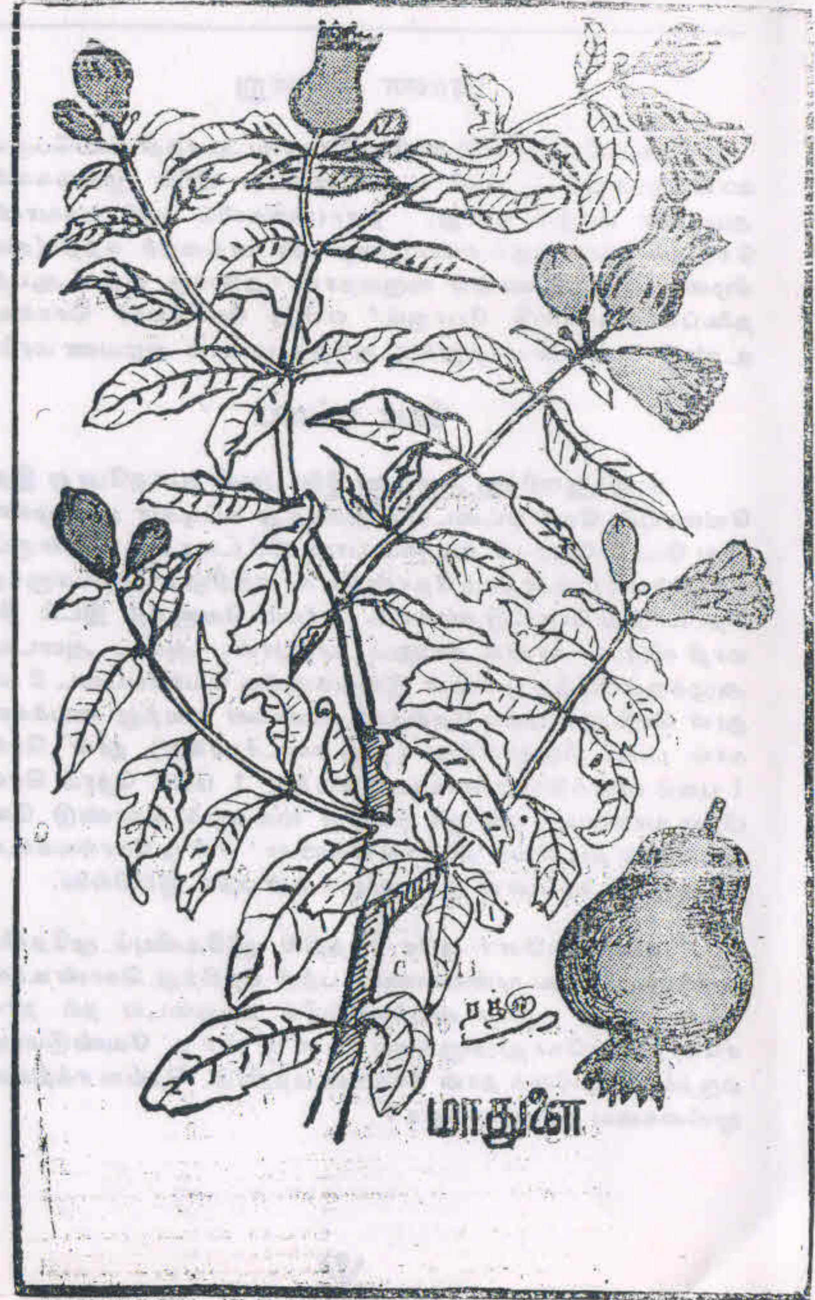
பூவின் உபயோகம்

(1) பித்தம் அதிகரித்து அதனுல் உண்டாகும் வாந்தி மயக்கம், உஷ்ணம், ஆசனக் கடுப்பு, வயிற்றைக் கடுத்து அடிக்கடி மலம்போகும் உணர்ச்சி, மலம் சென்ற பிறகு எரிச்சல் மலத்துடன் ரத்தமும் கலந்து போகும் ரத்த மூலமும் சிவப்பான இதன் பூக்களை பிழிந்த சாறு அரை அவுன்ஸ், கல்கண்டு அளவுடன் சேர்த்து தினமும் 2 வேளை கொடுத்து வர மேற்குறிப்பிட்ட வியாதி குணமாவதுடன், ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள் விர்த்தி செய்து புஷ்டியையும் உண்டாக்கும். பூவை 10 எடுத்து ஒரு குவளை தண்ணீருடன் போட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக சுண்டவைத்து சிறிது கல்கண்டு சேர்த்தும் மேற்கண்ட வியாதிகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

(2) மூக்கில் ரத்தம் வரும் பீனிச வியாதிகள், மற்றும் கபாலத்தில் உஷ்ணம் தாக்கி அதனுல் ஏற்படும் ரத்தம் கொட்டுதலுக்கும் மாதுளம் பூச்சாறு - அருகம்புல் சாறு சமமாக வேளை ஒன்றுக்கு அரை அவுன்சு வீதம் தினம் 3 வேளை குடித்து வர குணமாகும்.

(3) நாள்பட்ட பேதிகளும், சயரோக நோயாளிகளுக்குக் காணும் பேதிகளுக்கும் உலர்த்திய மாதுளம்பூ, வெள்ளைக் குங்கிலியம், கசகசா, ஏலக்காய் இவைகளை சரி எடை எடுத்து சூரணம் செய்த பின் ஒன்ருய் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று மிளகு அளவு நெய், பால் அனுபானங்களில் தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட குணமாகும்.

(4) உலர்ந்த பூ கால் பலம், மரப்பட்டை அரை பலம் இரண்டு குவளை தண்ணீரில் போட்டு காய்ச்சி இறக்கிய பின்



[illegible] காரத்தாள் கலந்து இளஞ்சூடாகவே [illegible] தொண்டை ரணம், விழுங்க முடியாத வலி யாவற்றையும் வாய்விட்டு கொப்பளித்துவர ரணம் ஆறி சாந்தமாகும். மேலும் இந்த தண்ணீரைக் கொண்டு ஆசனக்கடுப்பு ரணம், கர்ப்பாசய ரணங்களுக்கும் கழுவி வர ரணங்கள் யாவும் ஆறி வரும்.

(5) உலர்ந்தபூ, கசகசா, வேம்பு மூன்றும் சமமாக எடுத்து தனியாக இடித்து பின் ஒன்றுக கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினம் மூன்று தடவை 5 கிராகளவு பாலுடன் கலந்து கொடுக்க ரத்தமாகவே போகும் மூத்திரம், ரத்தமூலம், சீதம், ரத்தம்கலந்து காணும் பேதி இவைகள் நிற்கும்.

மாதுளம் பிஞ்சு

புளிப்பு மாதுளை பிஞ்சு குணம் தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் மிக்க சிறப்பாக எழுதியுள்ளதை "மலக் கழிச்சல், சீதத்தால் வந்த கழிச்சல், சலக்கழிச்சல், சோரியாற்சாரும் பல கழிச்சல் மாளும் புளிப்பான மாதுளம் பிஞ்சால்" என்ற அகத்தியர் பாட்டினுல் அறியலாகும். பேதி எந்த விதமானதானுலும் எவ்வளவு நாட்பட்டதானுலும் கவலேயே வேண்டாம். புளிப்பு மாதுளைப் பிஞ்சுகளைக் கொண்டு வந்து இடித்து மெல்லிய துணியில் வைத்துப் பிழிந்து அதன் சாற்றை அரை அவுன்சு வீதம் உள்ளுக்கு தினம் இரண்டு மூன்று வேளையும் கொடுக்க பேதி கட்டும்; அல்லது பிஞ்சுகளை நசுக்கி அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு அப்படியே சாப்பிட்டும் வரலாம்.

பழம்

பழம் அழகுள்ளதைப் போலவே, அதன் குணத்திலும் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். ஆகவே இதை சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை விரும்பி உண்பதில் வியப்பில்லை. எந்த தேசத்திலும் எந்த சீதோட நிலையிலும், எந்தவிதமான நோயாளிகளானுலும் சாப்பிடக்கூடிய பழங்களில் முதன்மையானது மாதுளங் கனி. இதனுல் உடல் மட்டுமல்ல! உள்ளமும் குளிர்ந்துவிடும் என்பது கட்டுரை ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட பாடலால் அறியலாம். இதன் குளிர்ச்சியால் சீதளம் உண்டாகாது. 'மாதுளங் கனி இரசாயனம்' என்ற ஆயூர்வேத மருந்து இக்கனியால் தயாரிப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

புழு வெட்டு

சாதாரணமாக தலை, கண் இமை, புருவம், முகத்தில் உள்ள தாடி; மீசை இந்த இடங்களில் அரிப்புடன் மயிர் உதிரும். அவ்விடங்களில் நமைச்சல் உண்டாகி மீண்டும் ரோமம் வளராமல் சொட்டை விழுந்து விடும். இதற்கு புழு வெட்டு என்று நம் நாட்டு வழக்கப் பெயர். இதை கவனியாமல் விட்டு விட்டால் அதிகரித்து அவ்விடங்களில் கண்களுக்கும் தெரியக்கூடிய சிறு புழுக்கள் காணும். இவைகளுக்கு எல்லாம் ராஜவைத்தியம் புளிப்பு மாதுளம் பழரசம் ஒன்றே சிறந்தது.

முறை விபரம்:— பழுத்த புளிப்பு மாதுளம் பழத்தை பிழிந்து எடுத்து மேற்படி ரசத்தை சூடேற அந்த இடங்களில் தினம் இருமுறை காலை மாலை தேய்த்து வர அரிப்பு 3 நாளில் குணமடையும். தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்துவர முடி விழுந்த இடங்களில் ரோமம் மீண்டும் வளர ஆரம்பிக்கும்.

கண்ணுக்கு மை

பழ ரசத்தை சுத்தமான மெல்லிய வெள்ளை பருத்தித் துணியை எடுத்து அதில் மேல்படி ரசத்தை நனைத்து நிழலில் காயவைத்து காய்ந்ததும் சுத்தமான சிற்றுமணக்கெண்ணெயில் நனைத்து தோய்த்து மேற்படி துணியை கொளுத்த சாம்பலாகும். சாம்பலை மீண்டும் சிறிது விளக்கெண்ணெய் கூட்டி குழைத்து மையாக்கி பத்திரப் படுத்தவும். இதை (குமரி டெக்ஸ்) மை போலவே கண்ணுக்கு தீட்டிவர கண் குளிர்ச்சியாகி, கண் எரிவு நமைச்சல், நீர்வடிதல் யாவும் நீக்கி கண்களைப் பாதுகாக்கும்.

பழ ரசம்

உடல் மெலிந்த நோயாளிகளான க்ஷயரோகிகள், டயாபடீஸ் என்ற மதுமேக நோயாளிகள், ஜீரண உறுப்புக்கள் தாபிதமடைந்து செரியா மந்தமுடைய வியாதியஸ்தர்கள், அதிக உஷ்ணத்தால் குடல் பலஹீனமாகி தீராத பேதிகளில் கொண்டு வந்து விடும் நோய்களிலும், உடல் உழைப்பாலும் மன உழைப்பாலும், திரேக உஷ்ணம், பித்தம் அதிகரித்து வாந்தி, விக்கல், வாய்நீர் சுரப்பு, காதடைப்பு, சுரங்கள் மயக்கம் குமட்டல், நெஞ்சு எரிவு, கபால உஷ்ணங்கள், கண் எரிச்சல், புளிச்ச ஏப்பம் முதலிய

ஓயாத பஸ், ரயில் பிரயாணம் செய்வோர், இரும்பை தொட்டு வேலை செய்பவர்கள் யாவரும் முடிந்த வரையில் மாதுளம் பழத்தின் ரசத்தை பருகி வந்தால் ஆரம்பிக்க இருக்கும் வியாதிகளின் உஷ்ணத்தைத் தடுத்து, மருத்துவ செலவு மிச்சப்படுவதுடன் உடல் சூடு தணிந்து, சரீர வனப்பும் அழகும் உண்டாகுமென்பதில் ஐயமில்லை! வாய்க்கு ருசியாகி பின் கெடுதலைத் தரும் கொய்யாப்பழம், சீதாப்பழம், கொடுக்காய்ப்புளி முதலியவைகளுக்கு பதில் மாதுளம் பழம் சாப்பிடுங்கள்.

பழத்தோல்

பழம் சாப்பிடுபவர்கள் தோலை வீசி எறிந்துவிடாதீர்கள். பழத்தைவிட இருமடங்கு அதன் தோலுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள். பழம் சாப்பிடு முன் தோலை பத்திரப்படுத்துங்கள். மேற்படி தோலை நன்குக வெய்யிலில் காயவைத்து இடித்து தூள் செய்து புட்டியில் வைத்துக் கொண்டால் மாதுளம் பிஞ்சு, மாதுளம்பூ, இவைகளுக்குச் சொல்லி வந்த குணம் இதற்கும் உண்டு. இந்த செடி சுலபமாக கிடைக்காதவர்களுக்கு பழத்தோல் உதவுமே! தோல் சூரணம் 10 அரிசி எடையுடன் சம எடை சுக்கு, மிளகு, சீரகம் தூள் செய்து நெய், வெண்ணெய் அனுபானங்களில் உட்கொள்ள நல்லது. ரத்த, சீத பேதிகளை நிறுத்த 5 அரிசி எடை ஜாதிக்காய் தூளுடன் நெய் கலந்து சாப்பிடவேண்டும்.

விதை

பழத்தை அருந்துபவர்கள், விதையை உபயோகமற்றது என்று நினைத்து வெளியே போடவேண்டாம்.

(1) ரத்தமில்லாது வெளுத்துப் போன உடலுக்கு இதன் விதையை மென்று தின்று வந்தால் உடம்பு சிகப்பு நிறமாக மாறும். தொடர்ந்து 20 நாள் செய்யவேண்டும்.

(2) விதை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 அரிசி அளவு தினம் 2 வேளை பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர்த்தாரை எரிச்சல் அடங்கும். நீற்றுப்போன சுக்கிலத்தை கெட்டிப்படுத்தி தாதுவை உற்பத்தி செய்யும்.

ஆகவே இதன் விதையை சித்தர்கள் மருத்துவத்தில் [illegible] உப்சாரக்காகச் சேர்ப்பதும் நாட்டு

மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை

(1) இவைகளின் குணம் யாதெனில் புழுக்கள், கிருமிகள் ஆகியவைகளைக் கொல்லும் சக்தி உடையது. வயிற்றிலுள்ள குடல் புழுக்கள் வெளிப்பட இதன் வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை நிலாவிரை, பிஞ்சுகடுக்காய் வகைக்கு அரை பலம், சுக்கு அரை பலம் எடுத்து யாவும தூள் செய்து இரண்டு குவளை தண்ணீரில் போட்டு ஒரு குவளையாக காய்ச்சி யெரியோர்கள் ஒரு வேளை தினம் 1 குவளை, சிறுவர்களுக்கு அரை குவளை, குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மூன்று சங்களவு கொடுத்தால் இரண்டொரு தரம் மலம் போகும். அத்துடன் மலக்கிருமிகள் யாவும் வெளியில் வந்து விழும். இப்படி வாரம் 1 முறையாக நான்கு தடவை செய்தால் போதும். வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் அடியோடு ஒழியும். கடைகளில் விற்கும் நாக்குப்பூச்சி மாத்திரைகளில் சில பல உபத்திரவங்கள் ஏற்படுவது போல கெடுதல் இல்லாத நம் நாட்டு முறை இதுவே.

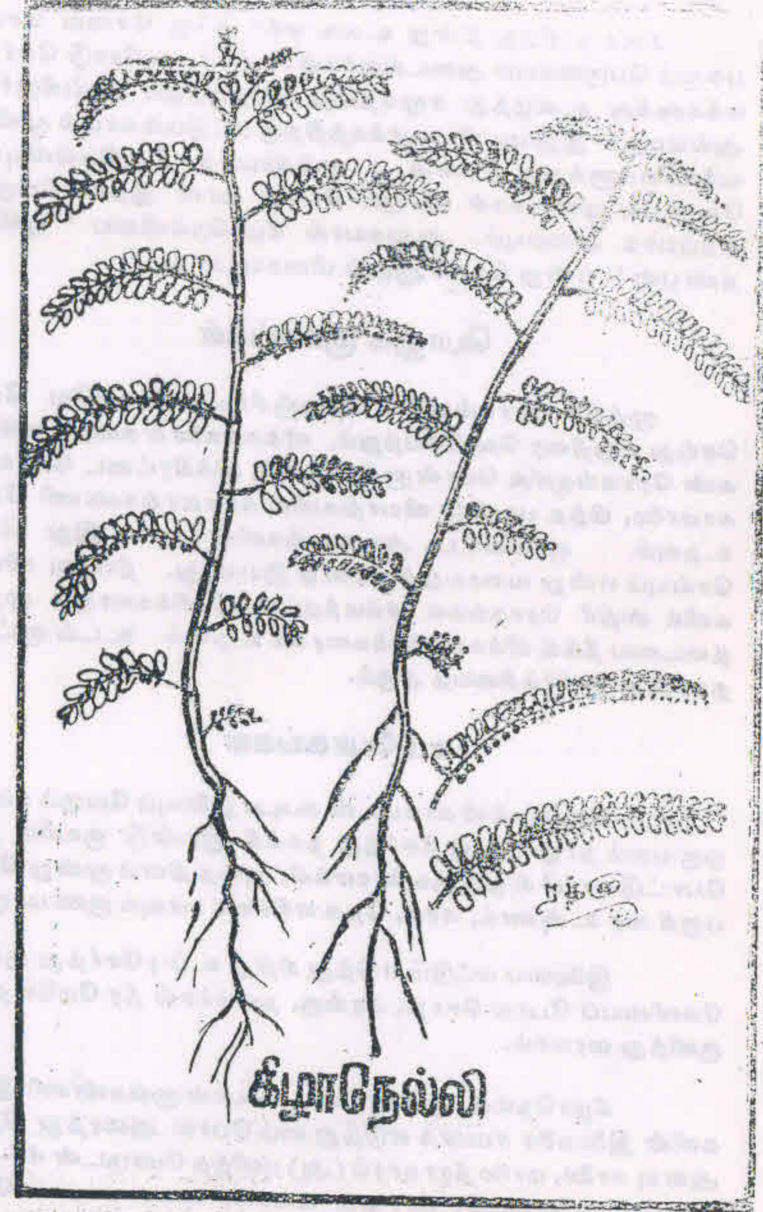
(2) புத்திர பாக்கியம் இல்லையே என்று ஏங்குபவர்களில் பெண் மலட்டுத்தனம் உடையவர்களுக்கு பழ விதைகளையும் முற்றிய மரப்பட்டைகளையும் சமஎடை வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்த தூளை கால் ரூபாய் எடை இரண்டு வேளை வெந்நீரில் 90 நாள் சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால் புத்திர பாக்கியம் ஏற்படுவதுடன் கர்ப்பாசய ரோகங்களைப் போக்கி வலுவை உண்டாக்கும். வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை, விதை இம் மூன்றையும் மேற்படி முறையாகவும் செய்து கொடுத்து வர கருத் தரித்து குழந்தை பிறந்துள்ளது.



கீழாநெல்லி

கீழாநெல்லியைப் பற்றி எழுதவேண்டுமென்று அநேக வாசக நண்பர்கள் எழுதிக் கேட்டு இருக்கிருர்கள். நெருஞ்சில் கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட ஒரு முறையில் தொட்டு விட்டிருக்கிற படியால் அது ஒரு அரை குறையாக இருக்கிறது என்பது பலர் அபிப்பிராயம். கீழாநெல்லியை கீழான வயது உடையவர்கள் (வாலிபர்கள்) தான் கேட்டு இருக்கலாம் என்பது எனது ஊகம். ஏனெனில் பருவத் துடிப்பில் பல தப்புத் தண்டா வேலைகளை செய்து விட்டு, பின் பலத்தையும் — பணத்தையும் இழந்து இளமையில் முதுமை அடைந்த வாலிபர்களும் உண்டல்லவா? தூய்மையான இளம் வாலிப உள்ளங்களைக் கெடுக்க பாழாய்ப் போன 'லவ்' காதல் நாடகங்களும், சினிமா, சங்கீதம் என்று தொலையுமோ? அன்று தான் நாடு நலம் அடையும் என்பது பல பெரியோர்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். கீழாநெல்லி கீழ்த்தரமான எண்ணங்களைப் போக்கி வாலிபத்தில் வந்த கிழத் தன்ம போக்குமோ? என்ற நினைப்பில் தான் என்னை எழுதத் தூண்டுகிருர்கள் போலும்! இதுவும் உண்மையே.

கீழாநெல்லி குப்பைமேனியைப் போலவே, மிக எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதே. சில இடங்களில் இவை இரண்டும் கலந்து காணலாம். வயல்களிலும், வாய்க்கால் ஓரங்களிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும் 1 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இதன் இலைக்காம்புகள் புளியைப் போலவே நீண்டு இரு பக்கமும் பசுமையான இலைகள் வரிசையாக சிறு துவரம்பருப்பு அளவு இருக்கும். இது பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்ததால் கோடைக் காலத்தில் காணுவது கடினமே. ஒரு செடிக்கு மூன்று முதல் ஆறுக்கும் மேலாக இலைக் காம்புகள் சுற்றி கிளைகள் விட்டு இருக்கும். இலைகளுக்கு அடிப் புறமாக காம்புகளில் வரிசையாக சிறிய அளவு காய்கள் காய்த்து இருக்கும். இலைகளுக்கு கீழே காய்த்திருப்பதாலும் இந்தச் செடியின் சக்தி, மர நெல்லிக்கு (கபால சக்தி) ஒத்த குணமுடையதாக இருப்பதாலும், இதற்கு கீழா நெல்லி, கீழ்வாய்நெல்லி என்ற பெயர்கள் வந்து இருக்கக்கூடும்.



சிலர் தனித்து நின்று உலக மக்களுக்கு சேவை செய்து புகழும் பெருமையும் அடைகிருர்கள். சிலர் பலரோடு சேர்ந்து மக்களுக்கு உழைத்து சமூகத்தை சீர்திருத்தம் செய்கிருர்கள் அல்லவா? இது மானிட வர்க்கத்திற்கு மட்டுமல்லாமல் மூலிகை வர்க்கங்களுக்கும் உண்டு. முக்கியமாக கீழாநெல்லியுடன் வேறு பல மூலிகைகள் சேரும் போது தான் இதன் பெருமை சிறப்பாக அமையும். ஆகையால் கீழாநெல்லியை "மூலிகை நண்பன்" என்று சொன்னுலும் மிகையாகாது.

பொதுக் குணங்கள்

மூத்திர ரோகங்களில் நெருஞ்சிலைப் போலவே வேலை செய்து சிறுநீரை வெளியேற்றும், வீக்கங்களைக் கரைத்துவிடும். கண் ரோகங்களில் பொன்னுங்கண்ணி, மூக்கிரட்டை போலவும் காமாலை, பித்த பாண்டு வியாதிகளில் கரிசலாங்கண்ணி போல உதவும் குறிப்பிட்ட அவயவங்களில் தான் இது வேலை செய்யும் என்று வரையறுத்துக்கூற இயலாது. நீரிழிவு வியாதிகளில் ஸ்திரீ ரோகங்கள் சம்மந்தப்பட்டு சிக்கலாகும் மூத்திர தடையை நீக்கி வீக்கங்களைக்கரைக்க உதவும். உடல் சூட்டை தணித்து குளிர்ச்சியைத் தரும்.

உபயோகங்கள்

(1) கீழாநெல்லி காம்புடன் கூடிய இலையும் வேரும் சமமாக ஒரு பலம் நாலு மிளகு சேர்த்து நசுக்கி இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி, அந்த தினம் மூன்று வேளை பருகி வர உஷ்ணம், சுரம், தேக எரிச்சல் யாவும் குணமாகும்.

இலையை மட்டும் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து குப்பைமேனியைப் போல சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல் தீர மேலேதடவி குளித்து வரலாம்.

கீழாநெல்லி, மூக்கிரட்டை, பொன்னுங்கண்ணி இவைகளின் இலைகளை சமமாக எடுத்து மை போல அரைத்து நெல்லி அளவு காலை, மாலை நீராகாரம் (அ) புளித்த மோருடன் 45-நாள் சாப்பிட மாலைக்கண், பார்வை மங்கல், புகை படலம் போல் காணுதல், ஆரம்ப (கேடராக்ட்) சாலேஸ்வரம் ஆகியவைகள் [illegible] கீழாநெல்லி, பொன்னுங்கண்ணி, சம பாக

கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தலைக்கு எண்ணெய் ஸ்ஞனம் வாரம் இருமுறை செய்துவர கண் பாரவை குறை நீங்கும்.

சீதபேதிக்கு பல முறை இருந்தாலும் கீழாநெல்லி இலை பசுமையாக, மாதுளங் கொழுந்து இலை சரிபாகமாக எடுத்து அரைத்து மோர், தயிர் இவைகளில் கலந்து கொடுக்க இரண்டொரு நாளிலேயே குணமாகும். இவை யாவும் நம் நாட்டு வழக்கத்தில் இருக்கும் வழிமுறைகளே யாகும்.

(2) பெண்மணிகளுக்கு காணும் சூதக பெரும்பாடு உதிரமாகவே நிற்காமல் போகும் கர்ப்பாசய ரோகங்கள், வெள்ளை படுதல், அதனுல் உடம்பு வர வர மெலிந்து போகும் சகோதரிகளுக்கும், மாதவிடாய் சரிவர காணுது தாமதமாகவோ (அ) அடிக்கடி காணுவது போன்ற உபத்திரவமுள்ளவர்கள், கீழாநெல்லி வேர், அசோக மரப்பட்டை, அத்திமரப்பட்டை இவை மூன்றும் சமஎடை நிறுத்தி எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திர காயத் தூள் செய்து பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு ரூபாய் எடை காலை மாலை வெந்நீருடன் 20 முதல் 40 நாள் சாப்பிட்டு வர மேற்குறிப்பிட்டவைகள் குணமாகிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

(3) காமாலை நோய்கள் எந்த விதமானதானுலும் சரி, கவலை வேண்டியதில்லை. சிறுவர்களாயினும், பெரியோர்களாயினும் எளிய முறையில் பணச்செலவு இல்லாமல் அபாயமற்ற இம் முறை சிறந்த பலன் தரும். அதிகவிலை கொடுத்து அந்நிய ஊசி மருந்துகள், மாத்திரைகள் சாப்பிட்டும் குணமாகாதவை கீழாநெல்லியால் குணமாகியுள்ளது. இதோ முறை விபரம்:— கீழாநெல்லி இலை, கரிசலாங்கண்ணி, தும்பைச் செடி இலை (வெள்ளைப்பூ உடையது) இவைகளின் பசுமையான இலைகள் சம பாகமாக எடுத்து மைபோல அரைத்து காலை மாலை பசும் பாலுடன் பெரியோர்களுக்கு புன்னைக்காய் அளவும், சிறியோர்களுக்கு கெச்சக்காய் அளவும், குழந்தைகளுக்கு ஒரு சுண்டைக் காய் அளவும் 10 நாள் வரை கொடுத்து காரம், புளி நீக்கி பால் சாதம், மோர் சாதம் சேர்த்து அரை உப்பு வறுத்து சேர்த்து பத்தியமாக இருக்க காமாலை கூண்டோடு ஒழிந்து போகும்.

(4) மண்டை பீனிச ரோகங்கள், ஓயாத தலைவலி, சதா மூக்கில் நீரொழுகுதல், குடைச்சல்களுக்கு கீழாநெல்லி, வேலிப் பருத்தி (உத்தாமணி), குப்பைமேனி இவைகளின் ரசத்தை எடுத்து சம அளவு நல்லெண்ணெயுடன் காய்ச்சி, மூக்கில்

உதிர்ந்த ... ய்கள் மறுபடியும் தலை காட்டாது. இம் மூன்றும் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயத்தூள் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு பொடி போடுவது போலவும் மூக்கில் நசியமிட்டு வரலாம். தலை மண்டை சம்மந்த ரோகங்களுக்கு சிறந்த முறை இதுவே.

(5) முழங்கால் வாதம், கீல்வாயு, கெண்டைக்கால் சதை பிடிப்பு முதலிய நோய்களுக்கு கீழாநெல்லி, வாதமடக்கி (வாத நாராயணன் மூலிகை) இவ்விரண்டு இலைகளையும் உலர்த்தி தூள் செய்து வேண்டும் போது விளக்கெண்ணெயில் கொஞ்சம் போட்டு இரும்புக் கரண்டியில் காய்ச்சி வலி உள்ள இடங்களில் தடவி சிறிது நெருப்பில் காட்டிவர நோய்கள் சாந்தமாகிவிடும்.

(6) நம் நாட்டின் எதிர்காலம் இளைஞர்களின் கையில் தான் இருக்கிறது. எண்ணற்ற வாலிபர்கள் இளமை பொங்கும் குருதியை மணமாகாப் பருவத்தில் உள்ளக் கிளர்ச்சிகளுக்கும், மனோவிகாரங்களுக்கும் அடிமையாக்கி பற்பல சேஷ்டைகளால் பலமிழந்து, அழகு குன்றி நடைபிணம் போல் தவிக்கின்றனர். அந்தோ பரிதாபம்! "பட்டால் தான் தெரியும்" என்னும் பழமொழியைப் போல, பின்னால் விளையும் துன்பங்களை எண்ணி வேதனைப் படுகின்றனர். வாலிப சகோதரர்களே! கவலைப்பட வேண்டாம்.

சித்தர்களில் ஒருவரான அருணகிரிநர்தர் கூட முதலில் காதல் களியாட்டங்களில் தன் உடம்பை பாழாக்கிக்கொண்டு, பின் முருகன் அருள் பெற்று பல மூலிகைகளை தெரிந்து குணமாகி, திருப்புகழைப் பாடியுள்ளார் என்பது வரலாறு. எனவே நீங்களும் கீழ்த்தரமான எண்ணங்களைப் போக்க கீழா நெல்லியைப் பாருங்கள். ஸ்வப்பன ஸ்கலிதம், பால்யசேட்டை அடிக்கடி காதல் கதைகள், சினிமா நாடகங்கள் இவைகளைப் பார்ப்பதால் மனம் விகாரம் பட்டு தன்னிச்சையாகவே தாது மல மூத்திரங்களுடன் வெளியேறி குழிந்தகண், ஒட்டிய கன்னம் நெற்றி சுருக்கமடைந்து வாலிப கிழவர்களாக தோற்றமளிக்கும் உருவத்தை மாற்றி இளமை திரும்பவேண்டுமானால் கீழாநெல்லி இலை, ரத்னபுருஷ் என்ற ஓரிதழ்தாமரை (இதுவும் வயல்வெளிகளில் காணும் பூண்டு இனத்தைச் சேர்ந்தது. சுவைத்தால் குழகுழப்பாக இருக்கும்) இவை இரண்டையும் அரைத்து நெல்லி அளவு வெறும் வயிற்றில் காலையில் சூர்யோதயத்திற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும். இப்படி 45 நாள் சாப்பிடவேண்டும்.

தினமும் இலை பச்சையாகவே கிடைக்காதபோது இலைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு கால்ரூபா எடை காலை மாலையாக சாப்பிடலாம். மீண்டும் உடல் வலுத்து வாழ்க்கையே இதனால் புனர்ஜென்ம மெடுத்தது போலாகும். செய்து பாருங்கள்! ஆனால் மறுபடியும் தவறு செய்து சேற்றை பூசிக்கொள்ளாதீர்கள்.

(7) காதில் சீழ் வடிதல் எந்தவித சிகிச்சையினாலும் நிற்காமல் ஒரே துற்நாற்றமடிக்கும் போதும், காது நோய் அடிக்கடி உபத்திரவம் செய்தபோதும் பீனிச வியாதிக்கு 4-ல் குறிப்பிட்ட மூன்று மூலிகைகளின் சாறும் அத்துடன் பனைஒட்டி (பனை மரத்தில் முளைக்கும் புல்) மூலிகைச் சாறும் சேர்த்து அதன் அளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு நீர் சுண்டக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு தினம் மூன்று வேளை காதில் விட்டுவர 1 முதல் 15 நாளைக்குள் ஓயாமல் சீழ் வந்த வியாதிகளும் நின்றுபோய் விட்டிருக்கிறது.

(8) பித்தத்தினால் கல்லீரல் பழுதடைந்த வியாதிகள், பாண்டு, சோகை, ரீர்த்தமில்லாமல் வெளுத்துப்போன உடம்பு குணமாக வேண்டுமானால் கீழாநெல்லியும் கரிசலாங்கண்ணியும் சமமாக சேர்த்தரைத்துக் காலை, மாலை நெல்லியளவு பசும் பாலுடன் 45 நாள் விடாமல் சாப்பிட்டுவர உடம்பு தேறும்.

(9) வாசகர்களே! கீழாநெல்லியும் தெய்வ சக்தியுடைய மூலிகை! கீழாநெல்லி முற்றிய செடிக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமையில் மஞ்சள் காப்பு கட்டி தூபதீபங் கொடுத்து எடுத்து அதன் வேரை மட்டும் எடுத்து வெள்ளிக் கவசத்தில் போட்டு ஆண்களுக்கு வலது கையிலும் பெண்களுக்கு இடது கையிலும் கட்டி வைக்க அலறு பேய் என்ற பேய் ஜுரம் முறைக்காய்ச்சல் முதலியவை தீரும். மேலும் இந்த வேரை மேற்கண்டவாறு பூஜித்து எடுத்து குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இடுப்பில் கட்டி விட்டால் பூதகணங்களின் தோஷம், பைசாசங்களின் சேஷ்டை பலிக்காது என்று உறுதியாக நம்பலாம்.

"பூதமொடு பேயிரத்த போக்குகளும்
பூதலத்துள் தாழ்வாய் பணிந்தோகுந்
தப்பாது பொய்யலேவே
கீழ்வாயென நெல்லிக்கே"

என்னும் அகஸ்தியர் பாட்டின் ...

[illegible] விஞ்ஞான சாதனமாகிய டெலிவிஷன் செட்டுகளை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்களே, அது போல மெஞ்ஞான சாதன மூலம் கீழாநெல்லியைக் கொண்டு பண்டைய காலத்திலேயே டெலிவிஷன் செட்டுகளை தயாரித்து மக்கள் எதிர்கால கடந்தகால விஷயங்களை அறிந்துள்ளனர். அதாவது மந்திர சக்தியால் அஞ்சனம் 'மை' போட்டு பார்த்தல் இப்பொழுதும் நமது நாட்டில் எங்காவது இது மாதிரி செய்பவர்களும் உண்டு. எனவே கீழாநெல்லியின் தெய்வத் தன்மையை கண்டு கீழ்படியாத (தலை வணங்காத) தமிழ் மக்கள் கிடையாது அல்லவா?



செம்பரத்தம் பூ

சமஸ்கிருத மொழியில் செம்பரத்தைக்கு ஜபம் என்று பெயர். இந்த புஷ்பம் ஜெபத்திற்கு உரியது. மனிதனின் மனம் உலக விவகாரங்களில் இடர்படும்போதெல்லாம் அமைதி பெற பிரார்த்தனை செய்வதிலும், இறைவன் திருநாமங்களை அர்ச்சனை செய்வதிலும் நம் நாடு சிறந்து விளங்குவதற்குக் காரணம் யாதெனில் சாந்த குணம், சமரச எண்ணம் சன்மார்க்க நெறிகளை வளர்க்கத் தூண்டுவது காய் கனி கிழங்கு, இலை, பூ வகைகளான மூலிகை தினுசுகள் என்றால் அது மிகையல்ல.

ஜெபம் என்ற செம்பரத்தை இந்தியாவெங்கும் வளரக் கூடியதொரு செடி. இந்தச் செடி பார்ப்பதற்கு கவர்ச்சியாக காணப்படுவதால் வீடுகள், தோட்டங்கள். பூங்காக்களில் 'குரோட்டன்ஸ்' செடியாக வளர்த்து வருவதும் உண்டு. இந்தப் பூவிற்கு ஆங்கிலத்தில் 'ஷூ பிளவர்' என்பது பெயர். செடி ஐந்து முதல் பத்து அடி உயரம் வளரக்கூடியது. இதன் இலைகள் பசுமையாகவும். இரு புறங்களிலும் அரிவாள் போன்று வெற்றிலைக்கும் பாதி அளவு இருக்கும். இதன் பூவின் மலராத மொட்டுக்கள் சிவப்பாக நீண்டு புகையிலைச் சுருட்டு போலக் காணும் அதற்கும் சற்று வெளியே அரை அங்குல அளவிற்கு மகரந்தக் காம்பு வெளிவந்து தலைகாட்டிக் கொண்டிருக்கும் இம் மொட்டுக்கள் காலைக் கதிரவனைக் கண்டதும் தாமரை மலர்வது போலவே இதழ்கள் விரிந்து செக்கச் செவேலெனச் சிவந்து புலல் போன்று காட்சி அளிக்கும்.

இதன் கொழுந்து இலை முற்றிப் பசுமையாகிப் பிறகு பழுத்து மஞ்சள் நிறமாகிச் செடியிலிருந்து உதிரும்.

தென்காசி குற்றாலநாதர் கோவிலைச் சுற்றிப் பல அற்புத மூலிகைகள் இருப்பதால் மக்கள் அங்கு திரண்டு சென்று நேரடி நோய்களைத் தீர்த்துக்கொண்டு வருவது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அங்கு செம்பரத்தையும் நிரம்ப உண்டு. இதன்



பொதுக் குறைகள் — நாம் ஜெபதபங்களை இதயபூர்வமாகவே செய்கிறோம். இதன் பூவும் இதயத்தில் வேலை செய்கிறது. இருதய சம்பந்தமான பலவித கோளாறுகளைத்தடுக்க செம்பரத்தைப் பூவிற்கு அதிகாரம் உண்டு. பூவின் மகரந்தக் காம்பு தாதுவைப் பலப்படுத்தித் தளர்வைப் போக்கும். மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை மலமிளக்குவதோடு பொதுவாக வரட்சியைப் போக்கும். உஷ்ணத்தால் வந்த அழற்சிகளைப் போக்கி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

இலையின் உபயோகம்

இதன் பசுமையான இலைகளைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து கால்படி நீரில் அப்படியே போட்டு அரை ஆழாக்காக சுண்டக் காய்ச்சி சிறிது கல்கண்டு சேர்த்துக் குடிக்க உஷ்ணமாகச் சிவந்து எரிச்சலுடன் போகும் சிறுநீர் நோய்கள் தீரும்.

பூவின் உபயோகம்

மனக்கவலையால் இருதய பலவீனம் அடைந்தவர்கள் அடிக்கடி மார்பு வலியால் கஷ்டப்படுபவர்கள், இருதயம் கட்டி பிடித்தது போன்ற உணர்ச்சி உடையவர்கள் இதன் பூவை நாலு எடுத்து ஆழாக்கு நீரில் போட்டு அரை ஆழாக்காகக் காய்ச்சி அதில் பசும்பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து தினம் காலை, மாலை இரு வேளை நோய் தீரும் வரையில் குடித்துவரலாம். இது எனது கைகண்ட அனுபவமுறை. இந்தப் பூவின் கஷாயத்தை மான்கொம்பு பற்பமுடன் அனுபானமாக 15 முதல் 25 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் தீராத மார்பு நோய்கள் யாவும் தீர்ந்து விடும்! அத்துடன் இருதயத் துடிப்புகளைச் சீர்செய்து இரத்தம் பாயும் பெருநாடி, நரம்புகளில் உள்ள கோளாறுகளையும் நீக்கி இரத்தத்தை சுத்தி செய்து விருத்தியும் செய்யும். (எண்டோகார்டிஸ்) என்னும் பாரிச வாய்வு இருதயத்தைத் தாக்காமல் தடுத்து விடலாம். அத்துடன் ஊசி குத்துவது போன்ற வலி, எதிர்பாராத கவலை, அதிர்ச்சி தரும் செய்தி, வியாபார நஷ்டம், குறித்த பொருள் கிடைக்காததினால் சோகம், இன்னும் பல விவகாரங்களில் ஏற்படும் தொல்லைகள் இருதயத்தைப் பாதிக்கும்போது செம்பரத்தைப் பூவை நம்பி காபி, டீ, புகை, லாகிரி வஸ்துக்களை நீக்கி தினம் இரண்டு வேளை 1 குவளை மேற்கூறிய முறையில் தவறாமல் 20 முதல் 40 நாட்கள் வரை சாப்பிடுவார்களானால் இருதய வியாதிகள் யாவும் சூரியனைக் கண்ட பனி

செம்பரத்தை மேகநோய் மருந்துகளில் சிறந்தது ஒரு முக்கிய விஷயம். தெய்வ அம்சம் பொருந்திய மூலிகைகளை உடல் நோய்களுக்கு உபயோகம் செய்யும்போது மிலேச்ச உணவுகளை மறிசப் புசிப்பது நல்லதல்ல. இதனால் வியாதிகள் போலும் கடுமையாகும். விகாரமடைந்த மனதை சாந்தப்படுத்த பிரார்த்தனை செய்கிறோம். மூலிகைகளைக் கொண்டு அர்ச்சிக் கிறோம். தெய்வ சாட்சியாக விளங்கும் மூலிகைகளை நோய் களுக்குப் பயன்படுத்தும் போது அரக்க குணமும், இரக்கமற்ற தன்மையும் உண்டாக்கும் மாமிச உணவுகளைச் சேர்ப்பதால் பலன் கிடைக்குமா? வாசகர்களே! சிந்தியுங்கள் பூவை உபயோகிக்கும்போது பூவின் நடுவே நிற்கும் மகரந்தக்காம்பை நீக்கி உபயோகிக்க வேண்டும். புதிய பூவாக தினமும் கிடைக் காதவர்கள் இதழ்களைப் பறித்து மொத்தமாக சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு 10 கிராம் அளவுக்கு 5 கிராம் மருதம்பட்டைத் தூளும் சேர்த்துப் பசும்பாலில் காய்ச்சி குடித்து வரலாம்.

மகரந்தக் காம்பு

பூவின் நடுவில் உள்ள மகரந்தக் காம்பைத் தனியாகச் சேகரித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, பிரதி தினம் பாலு டன் கலந்து இரவில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் தாது பலத்தை பெருக்கி ஆண் தத்துவத்தை வளர்க்கும். ஆண் மலடு நீங்கிப் புத்திர பாக்கியம் உண்டாவதாகவும் கூறப்படுகிறது இதை தாது நஷ்டம் அடைந்தவர்கள் தகுந்த லேகியம் பற்பங்களில் அனுபானமாகக் கொண்டு சாப்பிடுவதால், உழைப்பிற்கு உடற் சக்தியும், தேக பலமும் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

செம்பரத்தைப் பூ தைலம்

இதன் பூவை மகரந்தக் காம்புகளுடன் சேர்த்து 1 பலம் பூவிற்கு 10 பலம் தேங்காய் எண்ணெய் வீதம் சேர்த்து காய்ச்சி பூ கருகயவுடன் எடுத்து விட்டு எண்ணெயை இறக்கி, ஆறிய வுடன் ஒரு புட்டியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் தலைக்குத் தடவிவர தலைமயிர் நீண்டு கருமையாகவும், அடர்த்தி யாகவும் வளர ஆரம்பிக்கும். கூந்தல் வளரும் தைல முறை களில் இதுவும் ஒரு சிறந்த முறை. தலைமயிர் சரிவர வளர வில்லையே என்று கவலைபடும் அனைவரும் இதைச் சந்தேகமின்றி

பெரும்பாடு நோய

பெரும்பாடு என்ற உதிரப்போக்குடைய தாய்மார்கள் செம்பரத்தை வேர்ப்பட்டை, இலந்த மரப்பட்டை, மாதுளம் செடிப்பட்டை இவைகளை சமபாகமாக நிறுத்து உலர்த்தி தனித் தனியாக இடித்துத் தூள் செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு விரலால் பொடி எடுப்பது போல நான்கு சிட்டிகைத் தூள் காலை மாலை 4 நாள் முதல் 1 வாரம் வரையில் சாப்பிட்டுவர எத்தனை நாட்பட்டதாயினும் உதிரப்பெருக்கு நின்றுவிடும்.

எல்லாச் செல்வங்களும் பெற்றுச் சுகவாழ்க்கை நடத்தும் ஒருவரைக் கண்டு, முற்பிறப்பில் இவர் நல்ல பூவைக் கொண்டு பகவானுக்குப் பூஜை செய்து இருப்பார் என்று சொல்லக் கேட் டிருக்கிறோம் அல்லவா? வாசகர்களே! செம்பரத்தைப் பூவும் அம் மாதிரி பேறு பெற்ற சிறந்ததொரு சாதனம் என்பதை நினைவில் கொள்ளலாம்.



S. Thambidurai

G. Sukumar

DHARMAPURI

பிரம்ம விருட்சம்

இந்த தலையங்கத்தைக் கண்டதும் சிலர் பிரமித்துப் போனாலும் ஆச்சர்யப்படுவதற்கு இல்லை. காலப் போக்கில் மறைந்த மூலிகைகளின் சக்திகளை யான் வெளிப்படுத்தும்போது ஊக்கமுடன் வாசித்து வரும் உங்களை மேலும் உற்சாகப்படுத்த புனைப் பெயர்களைத் தலையங்கமாகக் கொண்டு எழுதுவது பொருத்தமாகும் அல்லவா? தலைப்பைக் கண்டு பிரமித்துவிடாதீர்கள். பிரம்ம விருட்சமும் உங்கள் யாவருக்கும் தெரிந்த ஒன்றுதான். தென்திசை அதிபதி குமரக் கடவுள் இருக்குமிடமெல்லாம் இந்த மூலிகை மரமும் உண்டு. என்ன மரம் சொல்லுங்கள்? தெரியவில்லையா? சரி, நம் நாட்டுத் தாய்மார்களை முன்னெல்லாம் 'உன் புருஷன் பெயர் என்னம்மா? என்று கேட்கும் போது தலை கவிழ்ந்து நாணத்துடன் முந்தானையால் உடலை நன்கு போர்த்திக் கொண்டு, "அதோ தெரிகிறதே, அந்த மரத்தின் பெயர்தான்" என்று சொல்வார்கள். "ஓகோ முருகேசனு? என்று கேட்டால், "ஆமாம்!" என்பார்கள். தெரிந்ததா? அந்த மரத்தின் பெயர்! முருங்கை மரமே நான் பிரம்ம விருட்சம். சித்த வைத்திய பரம்பரையில் வந்தவர்கள் இப்படி பரிபாஷையாக குறிப்பது வழக்கம்.

இந்த முருங்கை மரம் தென்னாட்டுக்கே உரியது. "ஆண் பிள்ளையை அதட்டி வளர், முருங்கை மரத்தை ஒடித்து வளர்" என்று பலர் சொல்லுவதைக் கேட்டிருக்கிறோமே! இதன் பொருள் என்ன? முருங்கை மரத்தை ஒடித்து வராவிடில் உயரமாக வளர்ந்து காற்றடித்தால் ஒடிந்து தலைமேல் விழும். அது போல ஆண் பிள்ளையை (ஒழுக்கமாக) அதட்டி வளர்க்காவிடில் பிறகு நம்மையே அதட்ட ஆரம்பித்து விடுவான். வாசகர்களே! பெரிய எழுத்து விக்கிரமாதித்தன் கதை படித்து இருப்பீர்களே! ஒவ்வொரு பதுமை சொல்லும் கதை முடிவிலும் "வேதாளம் பழையபடி முருங்கை மரம் ஏறியது" என்று முடிகிறதல்லவா? அதிலும் ஒரு பொருள் இருக்கத்தான் செய்கிறது.



முருங்கை மரத்திற்கு விளக்கம் தந்து எழுத அவசியமே இல்லை. இதில் உள்ள நம் நாட்டு புதைப் பொருள்கள் என்ன என்பதை மட்டும் கவனிக்கலாம்.

பொதுக் குணம்

அடிவேர் முதல் மரப்பட்டை, இலை, காம்பு (ஈர்க்கு) பூ, காய், பிசின், விதை யாவும் மருத்துவ உபயோகமாகக் கூடியது. பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். அதே சமயம் நமது உடலிலுள்ள அன்னரசத் தாது, ரத்தம், மாமிசம், மஜ்ஜை, அஸ்தி, மேதஸ், சுக்கிலம் என்று சொல்லக்கூடிய ஏழுவித தாதுக்களின் உஷ்ணத்தை தணிக்க வல்லது. மூத்திரத்தை பெருக்கித் தள்ளி நெஞ்சில் உள்ள கோழையை அகற்றும். நரம்பு இசிவுகளையும் வராமல் தடுக்கும். சுக்கில உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்து உடலைக் கட்டும் மூலிகைகளில் முதன்மை ஸ்தானம் வகிப்பது முருங்கை மரமே!

இலையின் உபயோகம்

முருங்கைக் கீரையை விரும்பி சாப்பிடாத தமிழ் மக்கள் இருக்க முடியாது. அமாவாசை, கிருத்திகை தினங்களில் இதை சமைக்க தவறிவிட்டால் பெரும் மனக்குறைதான். இக்கீரையை சமைக்க தவறிவிட்டால் பெரும் மனக்குறைதான். இக்கீரையை உணவில் கொள்ள சிரசிற்கு மேல் வரும் நோய்கள், பித்த மயக்கம், கண் நோய், செரியாமந்தம், கபம் முதலியவை தீரும். இதன் இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி இடுப்பு வலி, வாத மூட்டு வலிக்கு ஒத்தடம் கொடுப்பதும் உண்டு. நரம்பு இழுப்பால் வரும் அடிவயிறு வலி, உஷ்ணத்தால் வரும் வயிற்று வலி, மணமாகாத பருவ மங்கையர்களுக்கு ஏற்படும் சூதக வயிற்று நோய், அடி வயிற்றை இழுத்து பிடித்த மாதிரி உண்டாகும் வலிகள் ஆகியவற்றிற்கு முருங்கை இலையை இடித்து சாற்றை ஒரு சங்களவு காலை, பகல் இரண்டு வேளை அல்லது மூன்று வேளை நோய்க்குத் தக்கபடி உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் போதும். செய்து பாருங்கள்! ஆண்களுக்கு வாலிப மிடுக்கும் வீரியமும் உண்டாக வேண்டும் என்று நினைப்பவர் யாவரும் தினந்தோறும் முருங்கை இலையைப் பொரியல் செய்து நெய்யில் முதல் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டுவர வேண்டும். 40 நாள் செய்து பாருங்கள்! இது நம் முன்னோர் அனுபவம்.

" தாளி முருங்கைத்தழை தூதுவளைப்பசலை வாளில் அறுகீரை நெய்வார்த்துண்ணில் யாளியென விஞ்சுவார் போகத்தில் "

என்று அகத்தியரே கூறியுள்ளார்.

சுக்கிலத்தை பலப்படுத்த ஒரு ஊசி மருந்து [illegible] இப்படி ஆறு ஊசி போட்டு கொண்டும் குணமில்லை [illegible] என்னிடம் வந்தவர்களுக்கு, மேற்கண்ட உபாயத்தை [illegible] உபதேசித்தேன். அதன்படி செய்து வெற்றியும் கண்டதாக தெரிவித்துள்ளனர். தாதுவை பலப்படுத்த தூதுவளை, [illegible] தாளி, முருங்கை, பசலை, அரைக்கீரை இந்த ஐந்து கீரைகளில் ஏதாவது ஒன்றை புளி நீக்கி சமைத்து நெய் சாதத்துடன் பகல் சாப்பாட்டில் மட்டும் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட இல்லற வாழ்க்கை இன்பமயமாகும் என்பதில் ஐயமில்லை. சுத்தமான நெய் காய்ச்சுவோர் வெண்ணெய் உருகி நெய் பதம் வரும்போது முருங்கைக் கீரையை நான்கு உருவிப்போட்டு இறக்கி வைப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும். இதனால் நெய் வாசனை மிகுவதுடன் நாளில் கெடாமல் பாதுகாக்கும்.

காம்பு

இலையை உருவிய பின் காம்பு நிற்கும். இதனை ஈர்க்கு என்றும் சொல்வார்கள். இவைகளை சிறிதாக நறுக்கிப்போட்டு மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் கை, கால் அசதி, உடம்பின் வலிகள் யாவும் போக்கி சிறுநீரை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பூவின் உபயோகம்

முருங்கைப்பூவை மட்டும் பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் தாதுக்கள் பலப்படுவதுடன் தலைக்கு ஏறிய பித்த உஷ்ணம் தணிந்து கண் எரிச்சல் சாந்தமாகும். வாயில் நீர் ஊறுதல், கைப்பு ருசி மாறும். பூவைப் பாலில் காய்ச்சி தினமும் இரவில் பருகிவர ஆண்மை பெருகும்.

பிஞ்சு

சித்த வைத்தியத்தில் பத்திய பதார்த்தம் எது? என்று கேட்டவுடன் முதலில் முருங்கைப் பிஞ்சு என்றுதான் சொல்லுவார்கள் வைத்தியர்கள். நம் நாட்டில் அவ்வளவு பிரசித்தம் முருங்கைப் பிஞ்சு! எல்லாவித நோய்களிலும் பத்தியமாகச் சேர்க்கும் பதார்த்தங்களில் இதுவும் ஒன்று. தாது நட்டத்தால் வரும் சுரங்கள், எலும்புருக்கிவியாதிகள், சயரோகங்கள் முதலியவைகளில் இதன் இளம் பிஞ்சுகளை சமையல் செய்து தோலுடன் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

காய்

முருங்கைக் காயால் மார்பில் உள்ள சளி, கபம் போகும் என்றாலும் அதிகமாக உண்பதால் மார்பு நோய் சம்மந்தமான பித்த வாய்வு பிணிகளை உண்டாக்கிவிடும் என்பதை அறியவும்.

பட்டை

மரப்பட்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து சிற்றாமணக்கு எண்ணெயுடன் கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, குழந்தைகளுக்கு பேதி ஆவதற்கும், வாய்வுத் தொந்தரவுகளுக்கும் கொடுப்பது உண்டு. மரப்பட்டையையும் வெள்ளை கடுகையும் சேர்த்தரைத்து வாத வலிகள், வீக்கங்கள் மூட்டுக்களிலும் பூசி நெருப்பனலில் காட்டி வர யாவும் விலகும். இதன் வேர்ப் பட்டையை உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு சுக்கு, மிளகு, சீரகம் சமமாக இடித்த தூள் இரண்டு சிட்டிகையும், வேர்ப் பட்டைத்தூள் நான்கு சிட்டிகை (பொடி எடுக்கும்) அளவு சேர்த்து ஒரு குவளை தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கிய கஷாயத்தை தினம் மூன்று வேளை கொடுக்க சீதள சுரங்கள், இருமல் கப சுரம், சளி டைபாயிட் என்னும் சன்னிபாத சுரங்களும் நீங்கிவிடும்.

பிசின்

முற்றிய மரத்தின் முருங்கைப் பிசின் "மோரைப் போல ஒழுகும்-தாதுவை தடிப்பித்து மேனி தரும்" என்பது முன்னோர் வாக்கு. பிசினை தனித்து கொடுப்பதைவிட பல மருந்துகளுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பது தான் சிறந்தது. நம் நாட்டு சித்த வைத்தியத்திலே தாதுபுஷ்டி லேகியங்களில் முருங்கைப் பூ, பிசின், விதை இவைகளில் ஏதாவதொன்றை சேர்த்துத் தான் நமது சித்த வைத்தியர்கள் செய்வார்கள்.

முருங்கை மர வேர் முதல் பூ வரையில் யாவும் ஆராயுமிடத்து முழுக்க முழுக்க தாது விருத்தி செய்கையாகவே இருப்பதை கவனியுங்கள். அகராதியில் பிரம்ம விருட்சம் என்று இதர பல மரங்களுக்குப் பெயர் இருப்பினும் பிரம்ம சிருஷ்டிக்கு ஆதாரமானதும், பிண்டோற்பத்திக்கு மூல வஸ்துக்களான தாதுக்களையே முருங்கைமரம் நமக்களிப்பதால் பிரம்மவிருட்சம் என்ற பெயர் பொருத்தமேயாகும் அல்லவா?

உலகத்தில் எங்கு பஞ்சம் வந்தாலும் தமிழ் நாட்டில் பஞ்சமும் பசிப்பிணியும் முருங்கை மரம் இருக்கும் வரையில் வராது என்பது திண்ணம். கிராமங்களில் இம் மரம் இல்லாத வீடு இருப்பது அரிது. அதுபோல் வீட்டுக்கு ஒரு எருமை மாடும் அவசியம் இருக்கும். உணவு தானியங்கள் கிடைக்காத காலங்களில் முருங்கைக் கீரையை பறித்து சமைத்து சாப்பிட்டு எருமையின் மோர் ஒரு டம்ளர் பருகிவிட்டால் பசி பறந்துபோவதுடன் நாள் பூராவும் உழைக்க பலத்தையும் அளித்துவிடும். இப்படி ஆறுமாதம் கூட இருந்து நம் நாட்டு மக்கள் பஞ்சத்தை விரட்டி இருக்கின்றனர். கிராம மக்கள் இதனை ஒரு போதும் மறக்க மாட்டார்கள். அதனால் தான் முருங்கை மரத்தை ஒடித்து வளர்க்கிறார்கள். கணவனிடம் உள்ள விசுவாசத்தை இந்த மரத்தின் மூலமாகத்தான் காண்பிக்கின்றனர். ஆனால் நவ நாகரீக நகர மங்கையர்களுக்கு முருங்கை மரத்தின் விசேஷ குணம் தெரியுமோ என்னவோ? "ஹல்லோ! மை டார்லிங் முருகேஷ் அவ்-டு-யூ-டு" என்று ஆபிசிலிருந்து வரும் தன் கணவரிடம் கை குலுக்க மட்டும் மறக்கமாட்டார்கள். என்னே காலத்தின் அலங்கோலம்!

குறிப்பு

நாட்டு வைத்திய முறையில் விருப்பமுள்ள அனைவரும் நமது அரசாங்கம் நடத்தும் முனிசிபல் நகர பஞ்சாயத்து சித்த வைத்தியசாலைகளிலேயே நோய்க்கு மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள்! இதனால் நம் நாட்டு மருத்துவ முறைகள் மறுமலர்ச்சி அடையும். நமது அரசாங்கத்துக்கு ஆகும் அந்நிய மருத்துவச் செலவு குறைந்து, நம் நாட்டு மருத்துவத்துக்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்து கொடுப்பார்கள். அத்துடன் நமது பண்டைய நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் மாறாது மீண்டும் புத்துயிர் பெறும். எந்த நோய் வந்திடினும் சித்த வைத்திய சாலைகளுக்கு செல்லுமாறு வாசக நண்பர்களைப் பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.



வாழை

புத்தாண்டுத் தமிழ் வருடப் பிறப்பாகிய ஒவ்வொரு ஆண்டும் வாழையைப் பற்றி நினைத்துக் கொள்வது மிகப் பொருத்தமாகுமல்லவா? ஒரு சமயம் தைப்பொங்கல் மலரில் மஞ்சளைப் பற்றி எழுதியது வாசகர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். மஞ்சள், வெற்றிலை, வாழை இவைகள் லக்ஷ்மிதேவி அம்சம் பொருந்திய மூலிகைகளே! வாழை மரங்களும், மாவிலைத் தோரணங்களுமில்லாதக் கல்யாண வீடுகளே நம் நாட்டில் காண்பதரிது. ஆனால் வர வர அப் பழக்கம் மாறி ஒலிபெருக்கி இல்லாத கல்யாணங்களே கிடையாது எனலாம். இதுவும் (அ) நாகரீகத்தின் விளைவு தானே! நம் முன்னோர்கள் புது வருடப் பிறப்பன்று காலையில் எழுந்ததும் கண்டவைகளைத் தின்னுமல் வாழைக்கனி, வேப்பம்பூ மாங்காய், வெல்லம், புளி இவைகளை புதிதாகக் கொண்டு வந்து தண்ணீருடன் கலந்து பஞ்சாமிர்தம் போல செய்து நிவேதனம் செய்து, முதன்முதலில் அதைத்தான் சாப்பிடுவார்கள். வந்த நண்பர் உறவினர்கட்கு விநியோகித்து இவ் வருடம் பூராவும் நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமுடன் இருப்பீர்கள் என்று வாழ்த்துரைப்பார்கள். இது நம் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களில் மிக முக்கியமானது. ஆனால் இன்று நடப்பது என்ன? நெருங்கிப் பழகிய நண்பர்கள் உள்ளூரிலே இருந்தாலும் கூட நேரில் காணுவது நாகரீகமற்ற செய்கை எனக் கருதியோ என்னவோ, அழகிய அஞ்சல் அட்டைகளை (கிரீட்டிங்ஸ்) காசு கொடுத்து வாங்கி தபால்மூலம் அனுப்பி விடுகின்றனர். இந்த பொங்கல் புத்தாண்டும் வந்து விட்டால் தபாலாபீசுகள் திமிலோகப்படும். வாழ்த்துக் கடிதங்களை சுமந்து வீடு தேடி வரும் தபால்காரரை கண்டால் பரிதாபமாக இருக்கும். நண்பர்களே! இப்படியா புத்தாண்டு வாழ்த்து கூறுவது? இனியாவது வாழைப்பழம் கலந்த பஞ்சாமிர்தத்தை நேரில் கொடுத்து சுகஜீவியாக இருக்க வாழ்த்துங்கள்.

"வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடினேன்"

... வாழையென வந்த திருக்



(வாழை மரத்துக்குத் தாயைக் கொன்றான் மரம் என்ற பெயரும் உண்டு. வாழைக் கன்று பெரிதாக வளர ஆரம்பிக்கும். குலை தள்ளிக் காய்த்த தாய்மரம் சாய்ந்து விடும்) தானாகவே அது விழும் முன்னே அதை மக்கள் சுபசடங்குகளுக்கு வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளுவார்கள். அதுபோல இந்த மனித மரமாகிய தேகம் விழுமுன்னே இராமலிங்க அடிகள் போல "இறைவா இனி மறுபிறவி வேண்டேன்" என்று வேண்டிக் கொள்பவர்கள் வெகு சிலரே இருக்கக் கூடும் அல்லவா?

வாழை மரம் பல விதங்களில் நமக்கு உபயோகப்படுகின்றது. இதில் பல ரகம் இருந்த போதிலும் நாட்டு வாழை, பொந்தன் வாழை என இரண்டு வித வாழை அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. நாட்டு வாழை என்பது சமையல்களில் சேர்க்கும் வாழைக்காய், பூ, தண்டு முதலியனவாகும். பொந்தன் அல்லது மஞ்சள் நிறமான வாழைப்பழம் இவைகளை எங்கும் எளிதில் காணலாம். இதன்றி பச்சைப்பழம், ரசத்தாளி பேயன் பழம், மலைப்பழம், செவ்வாழை, கற்பூர வாழை என பல பிரிவுகளும் உண்டு. எனினும் எங்கும் பொது உபயோகமாகும் நாட்டு வாழை மஞ்சள் வாழை, (சுவாமிக்கு நிவேத்யம் செய்யும் பழம்) இவைகளை மட்டும் குறிப்பிடுவோம்.

வாழையின் பொது குணங்கள்

பழம் மலத்தை இளக்கும், உடலை போஷிக்கும், சூட்டைத் தணிக்கும். இலையும் பட்டையும் குளிர்ச்சியைத் தரும். தண்டும் அடிக் கிழங்கும் மூத்திரதாரைகளின் குற்றங்களைப் போக்கும். அத்துடன் பித்தசாந்தம் செய்து சிறுநீர் பெருக்கி நீரை உடைக்கும். பூ நீரைக் கட்டும். பிஞ்சு, காய் இவைகளுக்கு உடல் உரம் பெறச் செய்யும் சக்தியும் பற்பல நோய்களையும் கண்டிக்கும் குணம் உள்ளது.

இலையின் உபயோகம்

வாழை இலையின் மெல்லிய குருத்தை பிரித்து எடுத்து தீப்பட்டு வெந்த புண், வெந்நீர், கொதிக்கும் எண்ணெய் பட்ட இடங்களில் வைத்துக்கட்ட எரிச்சல் நீங்கி கொப்புளம்ஆகாமல் ரணம் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று ஆயின்ட்மெண்ட் போடவேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. செய்து பாருங்கள். அன்பர்களே! வாழை இலையில் மற்றொரு ரகசியம்

யார் ஒருவர் வாழை இலையிலேயே சாப்பிட்டு வருகிறார்களோ அவர்களுக்கு தலைமயிர் கருப்பாகவே இருக்கும். சீக்கிரத்தில் நரைக்காது. வாழை இலையில் தனலக்ஷ்மி வாசம் செய்வதாக புராண வரலாறு. வறுமை, கஷ்டங்கள் நீங்கவேண்டுமானால் வாழையிலையிலேயே சாப்பிடும் பழக்கம் மேற்கொண்டவர்கள் லட்சுமி கடாட்சம் பெறுவார்கள் என்பது திண்ணம். அத்துடன் வாழையிலையில் சாப்பிடுவதால் முகம் பளபளப்பாகி அழகும் வசீகரமும் உண்டாகும். பித்த சிலேத்தும வியாதிகள் தணியும். ஆருத ரணங்களுக்கு மெல்லிய துணியில் தேங்காயெண்ணெய் தடவி மேலே போட்டு அதன்மேல் வாழையிலை கட்டி வைத்தால் ஷ ரணங்கள் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

பூ

வாழைப்பூவை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட பிரமேகம், வெள்ளை ஒழுக்கு, பித்தத்தால் வரும் பைத்தியரோகம், ஆசனக் கடுப்பு, கை கால் எரிச்சல் இவைகளைப் போக்கி தாது விருத்தியைச் செய்யும். இந்தப் பூவின் சாற்றை சிலாசித்து பற்பம், ஆமை ஓடு பற்பம், சங்கு பற்பம், நாக பற்பம் முதலிய சித்த மருந்துகளுக்கு அனுபானமாகக் கொள்ள இரத்த மூலம், உள் மூலம், சீதபேதி, தீராத கிராணி ஆகியவைகள் விலகும். வாழைப் பூ வடை உடம்புக்கு நல்லது.

பிஞ்சு

பத்திய பதார்த்தங்களில் வாழைப் பிஞ்சு மிக முக்கியம். கடுமையான பத்தியத்திற்கும் வாழைப்பிஞ்சு உபயோகப்படுத்தலாம். அத்துடன் அதிமூத்திரம், ரத்த மூலம், கடுப்பு, அடி வயிற்று ரணம் ஆகியவை தீரும்.

காய்

இதன் காயை சமைத்துண்ண ரத்த விருத்தியை உண்டு பண்ணும். உஷ்ண இருமல், பித்த வாந்தி, வாயில் நீர் ஊறுதல் பைத்திய ரோகப் பிணிகள் விலகி பசி அதிகரிக்கும்.

பழம் (மஞ்சள்)

வாழை, மா, பலா இவைகளின் பழங்கள் முக்கனி எனப்படும். இதில் வாழைக்கனி முதன்மையானது. பெரிய விருந்து முதல் சிறிய விருந்து வரை

கிறு... மாம்பழம், பலாப்பழம் அதனதன் பருவ காலத்தில்தான
கிடைக்கும். வாழைப்பழம் சதா காலமும் கிடைக்கக் கூடியது.
அதனால் தான் "அழுத பிள்ளைக்கு வாழைப்பழம்" என்ற
வழக்கோ என்னவோ? நண்பர்களே! விருந்துணவு அளிப்ப
தில் நம் நாட்டுக்கு இணையான நாடே கிடையாது. விருந்து
உணவுகளுடன் வாழைப்பழம் வைப்பார்கள். அதன் பக்கத்
திலே பிரண்டை துவையல் செய்து வைப்பார்கள். அப்படி
வைத்தால்தான் அமுது படைத்தவர் அறிவாளி என்று போற்றப்
படுவார். மேற்படி துவையல் இல்லாமல் விருந்து வைத்தால்
விஷய ஞானமுடைய பெரியோர் வாழைப்பழத்தைக் கையால்
தொடவும் மாட்டார்கள். இது பண்டைய சுகாதார பண்பாடு.
நமது நாட்டை ஆண்டு வந்த தமிழ் வேந்தர்கள் அளித்த
ராஜோபசார விருந்துகளில் முக்கனியும் வைத்து உணவளித்
தார்கள். வாழைப் பழத்திற்கு பிரண்டையும், மாம்பழத்திற்கு
மாங்கொட்டை பருப்பும், பலாப்பழத்திற்கு ஒரு தொன்னையில்
தேனும் வைப்பது நமது பழைய கலாச்சாரங்களேயாகும். இம்
மாதிரியான உயர்ந்த விருந்து, நாகரீகம் அடைந்த மேனாடுகளி
லும் காணுவதரிது. அமெரிக்காவில் விருந்துபசாரம் செய்ய
வேண்டுமானால் ஒரு நபருக்கு ஆயிரம் ரூபாய் விருந்து செலவு
ஆகுமாம். மேற்படி விருந்தில் கூட இம் மாபெரும் விஷயமடங்
கிய சுகாதார விதியை கண்டு இருக்க முடியாது என திடமாக
நம்பலாம்.

வாழைப் பழ பற்பம்

வாழைப் பழத்தை நெருப்பில் போட்டுச் சுட்டால்
கரியாகாது. அது போல எவ்வளவுதான் அதைப் போட்டு
பிசைந்து கரைத்தாலும் நீராக மாறாது. இதை இரண்டையும்
நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் சாதித்து வெற்றியும் கண்டனர்!
எப்படி? பிரண்டையை மசிய அரைத்து அதனுள் வாழைப்
பழத்தைத் திணித்து (தோலுடன்) கவசம் செய்து அதன் மேல்
செம்மண் தோய்ந்த துணியை ஏழுதரம் (மூடி) கவசம் செய்து
துணி காய்ந்தவுடன் பசுஞ்சாணத்தால் செய்து உலர்த்திய
விரட்டி இரு கைபலம் உடையது 10 விரட்டியில் காலையில்
புடமிட்டு மாலையில் பிரித்துப் பார்க்க உள்ளே பழம் சாம்பல்
நிறமாக பூத்து இருக்கும். இதை எடுத்துத் தூள் செய்து வைத்
துக் கொண்டு 2 முதல் 4 அரிசி எடை நெய், தேன் முதலான
வைகளுடன் தினம் இரு வேளை சாப்பிட்டு வர ரத்தமில்லாத
சோகை, பித்த பாண்டு, ஊதுகாமாலை, ரத்தமில்லாத வெளுத்த
... க்ஷரோக்கவியாதி, கல்லீரல், மண்ணீரல் வேலைசெய்யாத

போதும், பசியின்மை சோம்பல் முதலியவைகளுக்கு கொடுக்க
லாம். பொதுவாக வாழைப்பழ பற்பம், அயம், மாந்தம்,
மண்டூரம் போல வியாதிகளில் உபயோகமாகும். உடம்பில்
ரத்தத்தை விருத்தி செய்து உடலுக்கு பலத்தையும் நல்ல சீரண
சக்தியையும் கொடுக்க வல்லது. இது போல வாழைப்பழத்தில்
அதன் சத்துருவைச் சேர்த்து நீரை வாங்கி தங்கம் போன்ற
உலோகங்களை மடித்து உயர்தர பற்ப, செந்தூரங்கள்
செய்வதும் நம் நாட்டு வைத்தியர்களின் வழக்கமாகும். இதற்கு
வாழைப்பழ ஜெயநீர் என்று கூறுவதுண்டு.

வாழைப் பட்டை

இலை குணத்தில் கூறிய சகல தீப்பட்ட ரணங்களுக்கும்
வாழைப் பட்டையை பிழிந்தெடுத்த சாற்றை மேற்படி ரணங்க
ளின் மேல் பிழிந்துவர ஆறும். பல அபூர்வ மூலிகைகளை இதன்
பட்டைக்குள் வைத்து கட்டி வைக்க பலநாள் பசுமையாகவே
இருக்கும். இது இயற்கை குளிர்சாதன பெட்டியாகும். கற்றாழை
நாரைப் போல் இதிலும் நார் எடுத்து துணி நெய்வது உண்டு.
இந்த துணிக்கு நார்மடி என்று பெயர். இந்த துணியை கட்டிக்
கொண்டு தான் பூஜை ஜெபதபங்களை நம் முன்னோர்கள்
செய்வது வழக்கம். பூ கடைக்காரர்களுக்கு வாழைநார் கிடைக்
காவிட்டால் திண்டாட்டம் தான்!

வாழைத் தண்டு

நம் நாட்டில் வாழைத் தண்டை வாரம் ஒரு முறையாவது
பருப்புடன் சேர்த்து சமையல் செய்து உண்பது வழக்கம். இது
உடலில் கட்டிய நீரை உடைத்து மூத்திர நீர்த்தாரைகளில்
உள்ள சிறுசிறு கற்களை அகற்றி சிறுநீர்க் குழாயை சீர்படுத்தும்.
மூத்திரத் தடை சம்மந்தமாக வரும் கடுமையான நோய்களுக்கு
வாழைத்தண்டு சாறு பல சித்த மருந்துகளுக்கு அனுபானமாக
உபயோகிக்கப்படுகிறது.

அடிக் கிழங்கு

கிழங்கையும் சிலர் சமைத்துண்பார்கள். தண்டுக்குள்ள
குணமே கிழங்குக்கும். அடிக்கிழங்கின் சாறும் தண்டு சாறு
போலவே பயன்படும். அதோடு கிழங்கு சாற்றைக் கொண்டு
வெள்ளி தாமிரம் போன்ற உலோகங்களை வெட்டையாக்கலாம்.
நம்மை வாழ்விக்க வந்த இறைவனையும் அவர் கிருபையால்
வளர்ந்து நமக்கு உதவும் தாவர செடி, கொடி மரங்களான
மூலிகைகளை எந்நாளும் நினைவுகூர்ந்து அஞ்சலி செய்வோமாக!

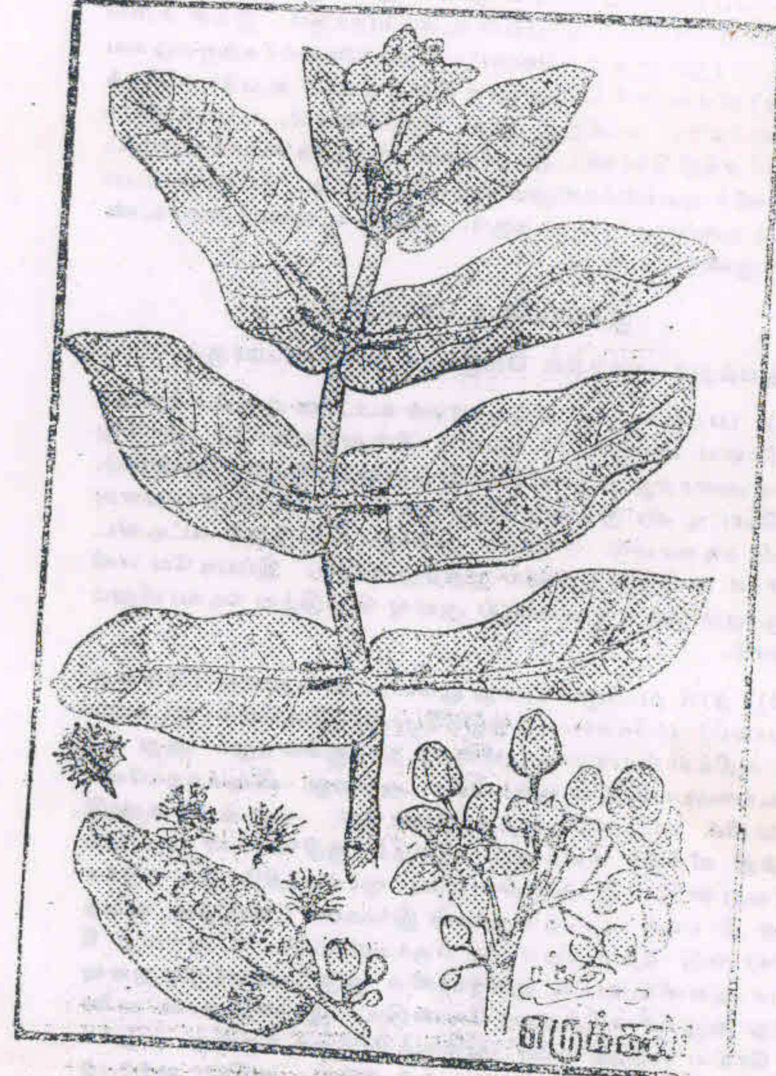
உ

முருகா

அருக்கன்

ஒளி மயமானதும், எரித்து சாம்பலாக்கும் சக்தியும் உஷ்ணத்தையும் கொண்ட, பிரகாசமான வஸ்துக்கு அருக்கன் என்ற வார்த்தை பொருந்தும். சூரியன் எல்லையில்லாத வெளிச்சத்தையும், பிரகாசத்தையும் உடையதாகையால் சூரியனுக்கு அருக்கன் என்ற பெயர் வந்தது. கோடி சூரியப் பிரகாசம் பொருந்திய சிவபெருமானுக்கும் அருக்கன் என்று தான் பெயர். இந்த அருக்கனுடைய சக்தி கொண்ட மூலிகையும் நம் நாட்டில் உண்டு. இதற்கு எருக்கன் செடி என்பது வழக்குப் பெயர். அருக்கன் செடி என்பது எருக்கனாக மருவி விட்டது.

எருக்கன் மூலிகை ஊமத்தையைப் போலவே எங்கும் ஏராளமாகவும், தன்னிச்சையாகவும் சில இடங்களில் எருக்கன் காடாகவே வளர்ந்து விடும். இதன் இலை கை அகலம் உடையதாக பசுமையும், செடிகாப்பு முதல் இலைவரை பால்நிறச்சாம்பல் பூத்து இருக்கும். காம்பில் பால் சுரக்கும். இப் பூ மற்றையப் பூக்களைப் போல் இல்லாமல் பல இயற்கை சித்திர வேலைபாடு அமைந்து காணும். காய் நீல உருண்டையாக பார்வைக்கு 'சோமாஸ்' என்ற பண்டம் போல் இருக்கும். இதில் ஒரு இனம் சிவந்த நீல நிறமான பூவையும், மற்றொன்று சுத்த வெள்ளை நிறமான பூவுமுடையது. முந்தியதை விட பிந்தியது தான் சிறப்புடையது. நீல எருக்கனைப் போன்று வெள்ளெருக்கன் எங்கும் கிடைப்பதரிது. இதன் காய் வெடித்ததும் உத்தாமணி விதை போல காற்றில் மிதந்து பல இடங்களுக்குச் சென்று இனவிருத்தியாகும். வெள்ளெருக்கன் வீடுகளில் இருக்கக் கூடாது என்பார்கள். ஏனென்றால் அங்கு நாகங்களும் இருக்கக்கூடும். நாகதாளி, வெள்ளெருக்கன், புங்கமரம், தாழம்பூ புதர் இவை அடர்ந்து வளருமிடங்களில் நாகம் குடியிருக்கும் என்பதை நம்பலாம்.



[illegible] இலை, பூ, பட்டை, வேர். [illegible] உடையதாகும். இதன் சுவை [illegible] வெகுட்டல் வாசனையும் (கற்றாழையை போன்று) [illegible] பொதுவாக இதை மக்கள் உபயோகிக்கத் [illegible] இது கிருமிகளையும், புழுக்களையும் கொல்லும் சக்தி கொண்டது. சீதளம், கபவாத சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளில் [illegible] உதவக்கூடியது. மேலும் பற்பல விஷக்கடி [illegible] தரும். அதிக உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும் குணமுடையது.

இலையின் உபயோகம்

இலை ஆபத்துக் காலத்தில் வெகுவாக உபயோகமாகும்.

(1) பாம்பு கடித்து விட்டவர்கள் உடனே ஒரு வெள்ளருக் கன் இலையை வாயிலிட்டு மென்று தின்னவேண்டும் அல்லது இலையை அரைத்து ஒரு புன்னைக்காய் அளவு விழுங்கவேண்டும். தேள் கொட்டி விட்டுத் துடிப்பவர்கள் ஒரு சுண்டைக்காயளவு விழுங்கி, கடிவாயில் அரைத்த இலையை வைத்துக் கட்டிவிட குடைச்சல் வலி நீங்கி விஷம் முறிந்து விடும். இப்படியே எலி கடிகளுக்கும் ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு கொடுத்து கடிவாயிலும் கட்டலாம்.

(2) நாம் நடக்கும் போது பூமியில் ஊன்றுவது (பின்னங் கால் பாதம்) குதிக்கால். ஓடும்போது, வேகமாக நடக்கும் போது குதிக்கால் பலமாக பூமியைத் தாக்குகின்றது. அது சமயம் கூர்மையான [illegible] அல்லது விஷக்கற்களோ குதிக்காலில் பட்டால் பாதத்திற்குள்ளே அழற்சி கண்டு புடைத்து வீங்கிக் கிளம்பும். இதைக் குதிக்காலன் என்றும் சொல்வதுண்டு. இந்த குதிகாலனை ஆரம்பத்திலேயே தடுக்க மஞ்சள் [illegible] எருக்கன் இலைகளை சேகரித்து வைத் துக் கொண்டு [illegible] எருக்கனிலையை 2 அல்லது 3 ஒன்றாக [illegible] குதிக்காலில் சூடு பொறுக்கும் அளவு வைத்து அழுத்தி எடுத்துவர வேண்டும் இரண்டு நாள் காலை மாலை செய்ய குதிக்காலனை ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று அறுக்க வேண்டிய [illegible] அமுங்கி விடும். ஆனால் ஆரம்பத் தில் வலி எடுக்கும் போதே செய்வது தான் பலனளிக்கும்.

(3) [illegible] புழுக்கள் வெளியாக இலைச்சாற்றில் [illegible] கொடுக்க

போக நினையாதவர், ஆட்டுப் புழுக்கை போல் [illegible] போகிறவர்கள் 1 அவுன்ஸ் சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் [illegible] இலைச்சாறு விட்டு கலந்து காலையில் சாப்பிட மலக்கு [illegible] தாராளமாக போகும்.

(5) பெருவியாதி (குட்டம்) முற்றிப்போய் ரணம் [illegible] அரிப் பும் வேதனையும் தாளாமல் அவஸ்தைபடுவோர்கள் இலை வேர்ப் பட்டை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத் துக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து ரணங்களில் தடவியும், இதே தூளை 6 அரிசி எடை பசுவெண்ணெயில் தினம் மூன்று வேளை சாப்பிடவும். உப்பில்லாத தயிர், பால் சாதம் சாப்பிட குட்ட வியாதி கிருமி கூட்டங்கள் உடம்பை விட்டு ஒழியும். ரணமும் ஆறும்.

(6) பழுத்த இலைச்சாறு கால்படி, நல்லெண்ணெய் கால் படி இரண்டையும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு வசம்பு கால்பலம் உயர்ந்தரக பெருங்காயம் கால்பலம், லவங்கப் பட்டை கால் பலம், பூண்டு கால்பலம் எடுத்து, பூண்டும் காயமும் நசுக்கியும், மற்றவைகளை இடித்துத் தூள்செய்து கலந்து அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியபின் பதமாகும்தருணம் இறக்கி வடிகட்டி ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இது நம் நாட்டு காதுநோய் எண்ணெய். காதில் சீழ், நாற்றம், ரத்தம் வருதல், தாங்கமுடி யாத வலி, உபாதைகளால் அவஸ்தை படும்போது 4 துளி காதில் விட்டு பஞ்சு கொண்டு அடைத்து வந்தால் காதுநோய் சம்மந்தமான எல்லா வலிகளும் குணமாகும்.

காக்கை வலி

இது மனோசம்மந்தப்பட்ட நரம்புஇழுப்புவியாதி. இதற்கு நவீன வைத்தியங்களில் மருந்து இல்லை. இவ் வியாதி திடீர் என்று நோயாளிக்கே எச்சரிக்கை கொடுக்காமல் வந்து விடும். நடக்கும் போதோ, வேலை செய்யும் போதோ விழித்த போதோ தூங்கிய போதோ நேரம் சொல்ல முடியாது. மயங்கி விழ்ந்து, கை கால் நரம்புகள் இழுப்பதும், நாக்கு உதடுகள் கடித்துக் கொண்டு பார்வை ஒருநிலைப்பட்டு சில நிமிடங்கள் துடிக்கும். இரும்பைக் கையில் கொடுப்பதாலும், குளிர்ந்த நீரை முகத்தில் அடிப்பதாலும் சாந்தமாகி நிற்கும். பிறகு நோயாளி வழக்கம் போல் காரியங்களை கவனிப்பார். இதற்கும் எருக்கனில் ஒரு

விபரம்

[illegible] செடியாக வளரும் இடங்களில் இலைகளில் [illegible] பூச்சிகள் வாழும். இவை எருக்கன் மூலிகை [illegible] இடங்களில் இருக்காது. பார்ப்பதற்கு நீலம், மஞ்சள், [illegible] புள்ளி, பச்சை நிறம் கலந்து வரி வரியாக இருக்கும். இறக்கைகள் கருநீலம் கலந்த சிவப்பு நிறமாக பஞ்சவர்ணக்கிளி [illegible] இருக்கும். இறைவன் இதற்கும் — எருக்கிற்கும் [illegible] சம்பந்தம்? எப்படி உண்டாக்கினாரோ? நாமறியோம்! இந்த வெட்டுக்கிளி தங்கிய இலைகளில் இதன் எச்சம் அரிசி திப்பலி அளவு பழுப்பு வெள்ளையாகக் காணும். அந்த இலையை மேற்படி எச்சத்துடன் கொண்டு வந்து அப்படியே உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த தூள் 1 பலம், உத்தாமணி இலையை உலர்த்தி இடித்த தூள் 1 பலம், நல்ல கெட்டி மிளகு தூள் 1 பலம் ஆக மூன்றையும் கலந்து மீண்டும் அணுமயமாக இடித்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு தினம் இரண்டு வேளை மூக்கில் பொடி போடுவது போல் இழுத்து வரலாம். அத்துடன் இழுப்பு வலி வரும்போதெல்லாம் மூக்கில் நசியமிட்டு வர காக்கை வலிப்பு அடியோடு [illegible] நிற்கும். ஒரு சிலர் வெட்டுக்கிளியையே சாகடித்து மேற்படி முறையில் பயன்படுத்துகின்றனர். இது அசுர வைத்தியமாகும். இதனால் குணமானாலும் ஜீவ வதை செய்து ஜீவனைக் காப்பது கூடாது என்பது சித்த வைத்தியத்தின் சைவ சித்தாந்த கோட்பாடு. எருக்கன் இலையில் வெட்டுக்கிளி உட்காராத இலை பயன் தராது.

எருக்கன் பூ

இப் பூவை சாதாரணமாக விநாயக சதுர்த்தி அன்று மாலையாக தொடுத்து விநாயகருக்கு அணிவித்து மகிழ்வதும் நம் நாட்டு வழக்கம். ஐந்து கரமுடைய கணேசனுக்கு மிகவும் முக்கியமானது வெள்ளெருக்கன் தான். இப் பூவின் இதழ்களும் ஐந்து பிரிவுகளாக விரிந்து அதன் மேல் ஆசன பீடம் போல் அமைந்த இதழ் ஐங்கோணப் பிரிவுகளாகி அடித்தளத்தில் மேலே நாகம் சுருண்டது போலும் மேல் சேரும் இடத்தில் ஐந்து கூர்மையான முனையுடைய மகரந்தம் சூரிய பிரபையை கிரீடம் வைத்தது போல இதழ் தாங்கி நிற்கும். இந்தப் பூவின் இயற்கை அழகைக் கண்டு ரசிக்காதவர் மனிதப் பிறவி எடுக்காத

பயனில்லை என்று துணிந்து கூறலாமல்லவா? [illegible] நடு [illegible] சூரியனை [illegible] சூரிய[illegible] மூலிகை என்று இந்த [illegible] சொல்லாயுள் விளங்குகிறது. அது மட்டுமல்ல [illegible] இயங்குவது பஞ்சபூத சக்தியால் (நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம்) ஆக பஞ்சபூதத்திலும் நெருப்பு கடுமையாக இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கது. தேயு என்ற பூதம் சூரியனிடமாக [illegible] அனல் சக்தியை பெறுகிறது. எனவே, சூரியன் நெருப்பு ஆகியவைகள் உலக வாழ்விற்கு முக்கிய ஆதாரம் என்பதை அருக்கன் பூ ஐந்து பிளவாகி அதன் மேல் சூரிய பிரபை போல் தாங்கி காண்பிக்கிறது.

இப் பூவில் சிறந்த மருத்துவப் பயனும் உண்டு. மஞ்ச நீராட்டி என்ற நுணுமரக் கட்டுரையில் பற்களைப் பாதுகாக்க ஒரு முறை வெளியிடப்பட்டது வாசகர்களுக்கு ஞாபகமிருக்கும். அது போல வெள்ளெருக்கன் பூ 10 பலம், கடலுப்பு 1 பலம் சேர்த்து அரைத்து பில்லை தட்டி காயவைத்து மண் ஓட்டில் வைத்து செம்மண் சீலை செய்து 6 வரட்டியில் புடமிட்டு எடுத்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தந்த ரோகங்களில் உபயோகிக்கலாம். சிலருக்கு சிறிது குளிர்ச்சி பட்டாலும், சீதள பொருள் சாப்பிட்டாலும் பற்களின் எகிறுகள் யாவும் வீங்கி புடைத்து வாய் தாடை புகையிலைக் காம்பை அடக்கியது போலாகிவிடும். பற்களெல்லாம் ஆட்டங் கண்டு குத்தல், குடைச்சல் ஏற்படும். நுணுக்காய் பற்பத்திற்கு ஒரு மடங்கு குணம் ஆனால் இதற்கு பத்து மடங்கு குணம் அதிகம். பற்புழு, சொத்தை விழுதல், பல் அரணை, பற்கூச்சம், பல்தேய்வு, பல் பாலிஷ் குன்றிவிடுதல் யாவற்றிற்கும் இந்த அருக்கன் பூ பற்பம் சிறந்தது.

தற்காலத்தில் மோட்டார் இயந்திர மெக்கானிக்குகளில் எலெக்ட்ரீஷியன், எஞ்சின் ரிப்பேர், பாடி கட்டுவோர், பெயின்டர் போன்று மனம் படைத்த மனிதனையும் இயந்திரம் போலாக்கி ஜீவசக்தியில் ஒரு சிறு தடை ஏற்பட்டாலும் போதும்! உடனே பல், காது, மூக்கு, கண், தொண்டை, மண்டையைப் பிளக்கும் நிபுணர் இப்படியாக தனித்தனி நிபுணர்களிடம் (ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்) காட்டி கொறடாவைக் கொண்டும் மற்றும் பல ஆயுதங்களைக் கொண்டு நோய் கண்ட இடங்களில் பிடுங்கி அறுத்து, குடைந்து ரிப்பேர் செய்த பின்னும் நோய் தீராமல் வேதனைப் படுவோரை நாம் காண்கிறோம். நம் முன்னோர்களுக்கு இதெல்லாம் தெரியாது. [illegible]

... கவிதைகளும் ... ... யாக நின்று நோய் தீர்த்து உதவி ... அதற்கு முன் வாழ்ந்தவர்களும் நீண்ட ஆயுள் ... இல்லாத கண் பார்வையும் ஒலி ... காதுகளும். சீரான முறைக்குக்களை ... ந்த பற்களும் பெற்று இருந்ததற்கு நம் நாட்டு ... காரணம்.

வெள்ளெருக்கம் பூவில் மற்றொரு முறை :— பூ 2 பலம், கெட்டி ... அங்கம் அரை பலம், சிறிதளவு குங்குமப்பூ, ... சேர்த்து ஆகியாவும் அரைத்து மை போல் ஆக்கி உளுந்தளவு மாத்திரை செய்து உலர்த்தி பத்திரப்படுத்தவும். இந்த மாத்திரை ஜன்னி. ஜலதோஷங்கள், மழை பனி காலங்களில் ... மாத்திரை தேனில் கலந்து குழைத்து காலை மாலை சாப்பிட தீரும். இதே மாத்திரையை 2 எடுத்து பசும் பாலில் ... 5 அரிசி எடை ஜாதிக்காய் தூளுடன் சேர்த்து சாப்பிட ... பெருகும்.

எருக்கன் பால் உத்தாமணியின் பாலை விட மிகவும் காரமும் வெகுட்டல் ... யும் உடையது. எனவே இதை உள்ளுக்கு உபயோகிப்பதில்லை. வாதரோகம், வீக்கம், வலி, நரித்தலை வாதம் ... வீக்கங்கள், அடிபட்ட சுளுக்கு வீக்கம், கட்டு ... உத்தாமணி பால் அடிப்பது போல் இதையும் ... அவை விலகும். சித்த முறையில் 'வாத கேசரி தைலம்' வெளிப்பூச்சு முறையில் முக்கிய சரக்காக எருக்கம் பால் சேருவது குறிப்பிடத் தக்கது. அன்றியும் கடும் காரமான சுண்ணங்கள் செய்யவும், உப ரசங்களை செந்தூரம் செய்யவும் இந்த அருக்கன் தயவை சித்த வைத்தியர்கள் நாடுவார்கள்.

பட்டை, வேர், வேர்ப்பட்டை ஆகியவைகளுக்கு இலை பூவிற்குடைய ... என்றாலும் பட்டையில் நார் உரித்து அதை ... திரித்து பிறந்த சிசுக்களுக்கு இடுப்பில் கட்டி வைப்பார்கள். இதனால் பேய், பிசாசு போன்ற பூதகணங்களின் கெடுதல் சேஷ்டைகள் அணுகாது என்பது நமது நாட்டினரின் நம்பிக்கை. 12 ஆண்டு சென்ற வெள்ளெருக்கன் செடிக்கு 1 மண்டலம் பூசை செய்து தூப தீப நிவேத்தியங்கள் செய்து ... எடுத்துப் பார்க்க வேருக்கு அடியில்

எடுத்து ... மன ... எதிர்பார ... தோறும் பூஜை செய்துவர நற்காரிய சித்தியும், புகழும் ... தும் பெருகும என்பது ஆன்றோர் வாக்கு.

வெள்ளருக்கன் அஷ்டகர்ம மூலிகைகளில் உயர்ந்த சக்தியுடையது. கீழாநெல்லி மூலிகையில் மை போட்டு நடந்த விஷயங்களை தெரிந்து சொன்வது போல வெள்ளருக்கனிலும் மந்திரசக்தி டெலிவிஷன் செட் தயாரிக்கலாம். இதற்கு மனம் நிர்மலமாகி, திடசித்தம், நம்பிக்கையும், அதைவிட முக்கியம் தெளிந்த நல்லஞானம் (மெய்ஞானம்) வேண்டும். விஞ்ஞானம் இதற்கு ஒன்றும் பயன்படாது சிலர் தற்காலத்தில் கூட ஜீவனோபாயமாக இந்த ஜாலம், மோடிவித்தை காட்டி பிழைப்பதும் உண்டு. பலன் கருதி மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்து பலவந்தமாக இம் மூலிகையை வசியம் செய்வதால், தீமையான காரியங்களின் பலன் மேன்மேலும் துன்பம், வறுமை பசிப்பிணி, ரோகம், தீராப்பழி பாவங்கள் வந்தடையும் என்பது சாஸ்திர உண்மை.

சூரிய பகவானுக்கு பிரியமான எருக்கன் லோக வசியம், சர்வ வசியம் செய்யும் மூலிகை. இதன் அருகே செல்பவர்கள் பரிசுத்தம், நல்லெண்ணம், பொதுநல சேவை உடையவர்களாயிருப்பின் விநயகரின் அருட்கடாட்சமும், சகல நன்மையும் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை. அவரவர் ஜாதகத்தில் கோசாரம் இராசி, தசாபுக்திகளில சூரிய பகவானின் கெடுதல் பலன் வரும் சமயம் வெள்ளெருக்கன் செடிககு மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு தூபதீப நைவேத்தியங்கள் பிரதி ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் செய்துவர கெட்ட பலன் சாந்தியாகும்.

"அருக்கன் பாதம் வணங்குபவர் அந்தியில்
அருக்கன் ஆவான் அரனுரு வல்லனே
இருக்கு நான்மறை ஈசனையே தொழும்
கருத்தினை நினையார் கண் மனவரே"

என்று அப்பர் சுவாமிகளின் தேவாரம் கூறுகிறது. எனவே தினந்தோறும் சூரியனை வணங்குபவர் இறுதியில ஈஸ்வரனிடத்தில ஐக்கியமாவார் என்பது இதன் பொருள் ஈசனை ஊன கண் கொண்டு காணமுடியாது சூரியன், எருக்கன் ஆகிய தெய்வ அம்சம் பொருந்திய கண்கண்ட வஸ்துக்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு அரனுருவைக் காணலாமல்லவா?

எருக்கன் மூலிகையை சிறுவர்களுக்கும். குழந்தைகட்கும் ஒருபோதும் கொடுக்கக் கூடாது. எருக்கனைத் தவறி சாப்பிட்டவாகளுக்கு ஏற்படும் கெடுதலை முறியடிக்க எள்ளும் சர்க்கரையும் கையில் கலந்து வைத்துக் கொண்டு மென்று சாப்பிட அல்லது நல்லெண்ணெய் அரை பலம் வீதம் மூன்று அல்லது நான்கு

ஆடா தொடை

இது என்ன தொடை ஆடாதொடை? ஆடும் தொடை வேறு உண்டோ என்று கேட்டு விடாதீர்கள். ஆங்கிலத்தில் முருங்கைக் காயைப் பார்த்து "டிரம்ஸ்டிக்" என்று பெயர் வைத்து விட்டார்கள். அவர்கள் வாசிக்கும் டிரம் மேளத்தின் குச்சிபோல் இருப்பதால் உடனே இந்த ஞாபகம் வந்துவிட்டது ஆனால் ஆடாதொடை என்ற மூலிகைக்கு ஆங்கில வார்த்தையில் பெயர் தெரியாமல் திரு திருவென விழித்து, பின் வழியின்றி "ஆடா தொடா வாசிகா" என்றே வைத்து தொலைத்தார்கள். வடமொழியில் ஆடாதொடைக்கு 'வாசிகா' எனவும் 'வைத்ய மாதா' என்றுஞ் சொல்லுவார்கள். சிலர் பெஞ்சியிலோ, நாற்காலியிலோ அமர்ந்து இருக்கும் போது சும்மா உட்கார்ந்துக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். இரு தொடைகளையும் ஆட்டிக் கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்கள் வேண்டுமென்றே இப்படி செய்வதாக சொல்லக் கூடாது. பித்த சிலேத்தும தேகமுடையவர்கள் சும்மா தொடையை அசைக்காமல் உட்கார்ந்து இருந்தால் வலி ஆரம்பிக்கும். அல்லது உணர்ச்சியற்று மறத்துப் போகும். அதனால் தான் இவர்களை அறியாமலே தொடைகளை அசைக்க ஆரம்பித்து ஆடும் தொடையர்களாகி விடுகிறார்கள். ஆடாதொடை என்ற பெயர் கொண்ட இம் மூலிகைக்கு பித்த சிலேத்தும வியாதிகளை கண்டிக்கும் சக்தியுள்ளபடியால், நம் முன்னோர்கள் இப்படி பெயர் வைத்து இருக்கக்கூடும். ஒரு பொருளின் உருவத்தைக் கண்டு பெயர் வைப்பதை விட அதன் குணத்திற்கேற்ற பெயரை வைப்பது தான் தகுதி என்று நம் நாட்டு சித்தர்களின் கருத்தாகும்.

ஆடாதொடை பெரும் செடியினத்தைச் சேர்ந்தது. செம்பரத்தைச் செடியைப் போலவே பூங்காவிலும் வைத்து வளர்ப்பதுண்டு. எனினும் இது மண் வளம் நிறைந்த செழுமையான பிரதேசங்களில் தன்னிச்சையாக வளரக்கூடியது. குறிப்பாக தமிழ்நாடு பூராவிலும் கேரளம் வங்காளம் போன்ற இடங்களில் ஏராளமாக கிடைக்கிறது. ஆடாதொடையை பார்க்காத



[illegible] த்தின் நடு இலையை ஒத்து கையில் [illegible] த்தால் என்ன தோன்றுமோ, ஏறக் [illegible] தான் ஒரு சிறிய மாற்றம் என்ன [illegible] இருக்கும். வெய்யிலில் சற்று [illegible] ஆடாதொடையின் பூ மரமல்லி [illegible] அங்குலத்துக்கு மேல் நீண்டும், பூவின் [illegible] இதழ்கள் [illegible] சங்கியின் இதழ் போல பச்சை நிறமாக [illegible] குவிந்தே திறக்கும், வாசனை இருக்காது. [illegible] கோவையிலை வாசனையும், [illegible] போல் கசப்பு இல்லாவிட்டாலும் [illegible] சிறுங் கசப்பு சுவை உண்டு

பொதுவாக ஆடாதொடையின் குணாதிசயம் என்ன வென்றால், புழுக்களைக் கொல்வதில் வேம்புக்கு அடுத்தபடியாக [illegible] துவளைக்கு சமமாகவும், சிறுநீரை கோளாறுகளை [illegible] யானை வணங்கிக்கு (நெருஞ்சில்) தம்பி பெருக்கித் தவ [illegible] யானை வணங்கிக்கு (நெருஞ்சில்) தம்பி யாகவும், இடுப்புகளையும் நரம்பு வலிகளையும் போக்குவதில் பிரம்ம விருட்சத்திற்கு (முருங்கை மரம்) அண்ணாவாகவும் கூற லாம். இது மனித உடலின் இடுப்புக்கு கீழ் உள்ள நரம்புகளின் மேலும், சுவாச உறுப்புகளான நுரையீரல், சுவாசக் குழல்கள் குரல்வளை, மூத்திர நீர் குண்டிக்காய் நீர்ப்பை ஆகியவைகளில் வேலை செய்யக்கூடியது.

முறை

(1) பச்சையான இலைகளைக் கொண்டு வந்து தண்ணீர் விடாமல் இடித்து சாறு பிழிந்து மேற்படி சாற்றில் குழந்தை களுக்கு 3 முதல் 5 துளியும், சிறுவர்களுக்கு 5 முதல் 10 துளி, பெரியோர்களுக்கு 10 முதல் 15 துளியும் சர்க்கரை (சுத்ததேன்) சேர்த்து தினம் மூன்று முதல் நான்கு முறை கொடுக்க நுரையீரல் ரத்த வாந்தி, கபம் கட்டி வெளி வராமல் திக்குமுக்காடல், மூச்சு திணறல், இருமல், இருமும்போது கபத்துடன் ரத்தமும் கலந்து வெளி வருதல் போன்றவைகள் குணமாகும். இதன் சாற்றை 15 முதல் 25 துளி வரை காலை மாலை இரண்டு வேளை எருமைப் பாலில் கலந்து கொடுக்க, சீதம் ரத்தம் கலந்து காணும் (பாசிலரி டிசன்ட்ரி) சீதபேதி ரத்தமாகவே போகும் பேதிகள் நிற்கும்.

(2) இலைகளை எடுத்து இடித்து 2 குவளை தண்ணீரில் [illegible] கசல காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி அதில்

40 நாள் தவறாமல் பருகி வரவும். நுரையீரல்களில் இருபக்கமும் கபம் தேங்கி இருப்பதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து க்ஷயரோகம் இருத்தல் காசரோகம், ரத்தகாசம், சளி ஜுரங்கள். சீதள சம்மந்த வலிகள், விலாவெலும்புகள் வலித்தல் முதலிய வைகளை நீக்கி குணப்படுத்துவதில் சிறப்புடையது என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

(3) கண்டங்கத்திரி, நற்சங்கன், இவைகள் ஆடா தொடைக்கு மிக நெருங்கிய நண்பர்கள். ஆகவே இந்த மூலிகைகளுடன் சேரும் போது பற்பல வியாதிகளில் நன்கு வேலை செய்யும். கண்டங்கத்திரி வேரும் ஆடாதொடை வேரும் எடுத்து உலர்த்தி வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 அரிசி எடை தினம் இரு வேளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நரம்பு இழுப்பு, சுவாசகாசம், சன்னி, ஈளை இருமல், சளி, சுரம், சயரோகம் குடைச்சல்வலிகள் சாந்தமாகிவிடும். ஆடாதொடை இலை நற்சங்கன் இலை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து மண் சட்டி யில் இரண்டு குவளை தண்ணீரும் போட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுருக்கி தினந்தோறும் காலை மாலை பருகிவர குட்டரோகம் கரப்பான், கிரந்தி, மேகப்படை ஊரல், மேல் சுவாசம், விக்கல், வாந்தி, வயிற்று வலிகள் முதலியன குணமாகிவிடும்.

(4) மழை, பனி, குளிர்காலங்களில் உண்டாகும் ஆஸ்துமா என்னும் சுவாசகாச ரோகங்களில் நுரையீரலில் கபம் உற்பத்தி யாகி சேர்ந்து அடைத்துக் கொண்டு மூச்சுத்தடை ஏற்பட்டு தினமும் மரண அவஸ்தைபடுவார்கள் உடனடியாக சாந்தப்பட வேண்டுமானல் ஆடாதொடை இலையை சேகரித்து உலர்த்தி ஒன்றிரண்டாக இடித்து தூள்செய்து ஒரு சுத்தமான புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு தினம் இரண்டு மூன்று வேளை அல்லது ஆஸ்துமா இரைப்பு வரும்போதெல்லாம் மேற்படி தூளை சிறிது எடுத்து சங்கன் குழாயிலாவது அல்லது ஊமத்தன் இலையில் பிடி சுருட்டு போல் செய்துகொண்டு தீப்பற்ற வைத்து புகைத்து குடித்தால் அடுத்த நிமிடமே சுவாசப் பையில் உள்ள சிறிய நுண் அறைகளை அடைத்துக் கொண்டு இருக்கும் கபங்கள் யாவும் இருமலுடன் வந்தேன்! வந்தேன்! என்று வெளியில் வரவும் சுத்தமான காற்று உள்ளே புகவும், அப்பாடா! என்று நோயாளி ஆழ்ந்த சுகமான மூச்சு விடுவதை நாம் காணலாம். இன்ஜக்ஷன் சகிச்சைகளை விட சுலபமானதும் மேலானதுமான முறை! செய்து பாருங்கள். ஆஸ்துமாவுக்கு இது ஓர் அரிய வரப்பிரசாதமாகும்.

ஆடாதொடை [illegible] பானம் (சர்பத்)

ஆடாதொடை [illegible] யான இலைகள் மட்டும் 5 பலம் எடுத்து சுத்தம்செய்து [illegible] நபின் குறுக பொடியாக அரிந்து வைத்துக் கொள்ளவு [illegible] கண்ட நாட்டு மருந்து கடைச் சரக்குகளையும் [illegible] யில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். அக்கரகாரம் கால் பலம், [illegible] அரை பலம், சிற்றரத்தை கால் பலம், [illegible] க்காய் 4 இவைகளை தனித் தனியாக இடித்து [illegible] ஒன்றுகக் கலந்து கொள்ளவும். முதலில் பொடியாக அரிந்து வைத்துள்ள ஆடாதொடை இலையை ஒரு பழகிய மண் [illegible] தில் கால் பலம் பசுநெய் விட்டு நன்ருக வதக்கவும். இப்படி வதக்கும் இலை ஒருவித நறுமணம் வீசும் சமயம் இடித்து வைத்த கடைச்சரக்குகளை அதில்கொட்டி கிளறி விட்டு [illegible] வறுத்து அதில் ஒரு பெரிய புட்டி (24 அவுன்ஸ்) அளவு தண்ணீர் விட்டு கலக்கி ஒரு கொதி வந்த பின்பு முள் கா [illegible] சர்க்கரை (30 பலம்) கொட்டி யாவும் நன்ருக கலக்கி விட்டு பின்பும் ஒரு கொதி வந்ததும் குழம்பு போல் ஆகும் தருணம் இறக்கி வைத்து ஆறிய பின்பு வடிகட்டி ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும்.

உபயோக முறையும் அளவும்

இரண்டு கரண்டி அல்லது ஒரு மேசைத் தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து இரு மடங்கு வெந்நீருடன் கலந்து தினம் இரண்டு வேளை பருகி வரலாம். சிறுவர்களுக்கும் வயதுக்கு தக்கபடி பாதியாக குறைத்து கொடுக்க வேண்டும். இதனல் கீழ்க்கண்ட வியாதிகள் விலகும்.

(1) அடிக்கடி சளி பிடித்து தும்மலும் இருமலும் வந்து சங்கடப்படும் போதும் சீதள சம்மந்தமான ஜுரங்கள் காணும் போதும் வெந்நீர் கலந்து பருக குணமாகும்.

(2) காசரோகம், சயரோகம், மார்ச்சளி, கபஇருமல், புருசி என்ற மார்பு விலாஎலும்பு பக்கங்களில் நீர்கோர்த்துக்கொண்டு பக்கமெல்லாம் ஊசி குத்துவது போன்ற வலியுடையவர்கள், நாள்பட்ட ஆஸ்துமா இரைப்புக்கும் தினம் மூன்று வேளை 12 நாள் 24 நாள் தொடர்ந்து கொடுக்க வியாதிகள் யாவும் தீரும் என்பதில் ஐயமில்லை. நிமோனியாவும் இதனல் குணம் ஆகியுள்ளது.

(3) குரல்வளைக் கண்டரோகம் [illegible] தொண்டை கட்டு கம்மல், [illegible] போகும்போது, இந்த ஆடாதொடை பானம் [illegible] குரல்வளைக்கு இனிமையான [illegible] கிளப்பும் சக்தியையும் அளிக்கக் கூடியதாகையால் அடிக்கடி கோளாறுகளால் அவஸ்தைப்படும் அனைவருக்கும் சிறந்தது. குறிப்பாக பாடகர்களுக்கு ஆடாதொடை பானம் (சர்பத்) மிக்க பயனுள்ளது.

(4) வாய்வு பொருமல், வாய்வுக் குத்துவலி, இடுப்புக்கு கீழ் காணும் பாரிசவாய்வு, சிறப்பாக குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கு காணும் இளம்பிள்ளை வாதம், கால்கள் வளைப்பது முதலியவற்றிற்கும் கொடுக்க நற்பலன் கிடைக்கும்.

அஷ்டமூல கஷாயம்

அஷ்டமூலம் யாதெனில் எட்டு வித மூலிகைகளால் கஷாயம். அதாவது ஆடாதொடை, முத்தக்காசு, பற்பாடகம், விஷ்ணுக்கரந்தை, குருத்துளசி, பேய்ப்புடல், கஞ்சாங்கோரை, சீந்தில் இவைகளை ஒரு சமமாக யாவும் ஒரு பிடி எடுத்து மண் சட்டியில்விட்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சிய கஷாயம். இந்தக் கஷாயம் ஒரு சஞ்சீவி போல சகல வியாதிக்கும் சிறந்தது. முத்தோஷம் எனப்படும் வாதம், பித்தம், சிலேத்தும தொந்தரவுகளால் ஏற்படும் பலவித கோளாறுகளுக்கு அஷ்டமூல கஷாயம் ஏற்றதொரு மருந்து. குறிப்பாக விடாது அடிக்கும் பலவித விஷ சுரங்களை இரண்டொரு நாளில் தணித்து, உடல் சூட்டை சமநிலைக்கு கொண்டு வரும். எந்த வித மருந்துகளிலும் அடங்காத பேய் சுரங்களானுலும் அஷ்டமூலக் கஷாயத்தால் அடங்கி விடும் என்று பண்டைய வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. இந்த அஷ்டமூல கஷாய மூலிகைகளை நாட்டு மருந்து கடைகளில் உலர்த்தி விற்பதும் நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

ஆடாதொடையின் பட்டையும் வேருக்கும் இலைக்குள்ள குணங்களே என்ருலும் கர்ப்பவதிகளுக்கு 10-வது மாத இறுதியில் இதன் வேரை இடித்து கஷாயமிட்டு குடித்துவர சுலபமாகவும் சுக பிரசவமும் ஏற்படும்.

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் இதை " ஜஸ்டிசியா ஆடாதொடா " என்று சொல்லுவார்கள். இம் முறையில் ஹோமியோபதி வைத்தியர்கள் ஆடாதொடை [illegible]

ஆர்புத ... செய்து நிரூபித்துள்ளனர். குறிப்பாக வங்காளத்தில் இது ஏராளமாக கிடைக்கிறபடியால் அங்குள்ள ஹோமியோபதி வைத்தியர்கள ஆராய்ச்சிகள் செய்து, ... வான் இருமல், நிமோனியா என்ற சளி சுரம், ரத்தம் கக்கல், ரத்த பித்த நுரையீரல் க்ஷயம் முதலிய வியாதிகளுக்கு கொடுத்து வெற்றி கண்டுள்ளனர். இது தாய் திரவத்தில் சிறப்பாக வேலை செய்வதும் குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

ஆடும் தொடை பழக்கத்தில் அவஸ்தையுறும் அன்பர்கள் யாவரும் " ஆடாதொடையை " நாடினால் உஷ்ண சீதளத்தால் சலிக்கும் நரம்புகளை பதப்படுத்தி ஆடாத தொடையர்களாக்கி விடும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

" ஆடாதொடையின் குணத்தை உரைத்திடில்
நாடாது வியாதிகள்
வாடாத பித்த சித்தம் பிணியகலும்
பாடாத நாவும் பண்போல "

பாட்டிசைக்கும் ஓடாத கபத்தையெல்லா மோட்டி விடும் என்பதால் இதன் சிறப்புக் குணம் தெரிவதுடன் குரல்வளைக்கு கணீரென்று எடுத்துப் பாடும் தொனியைக் கொடுத்து கப ரோகங்களை எல்லாம் போக்கும்.



ஆரை

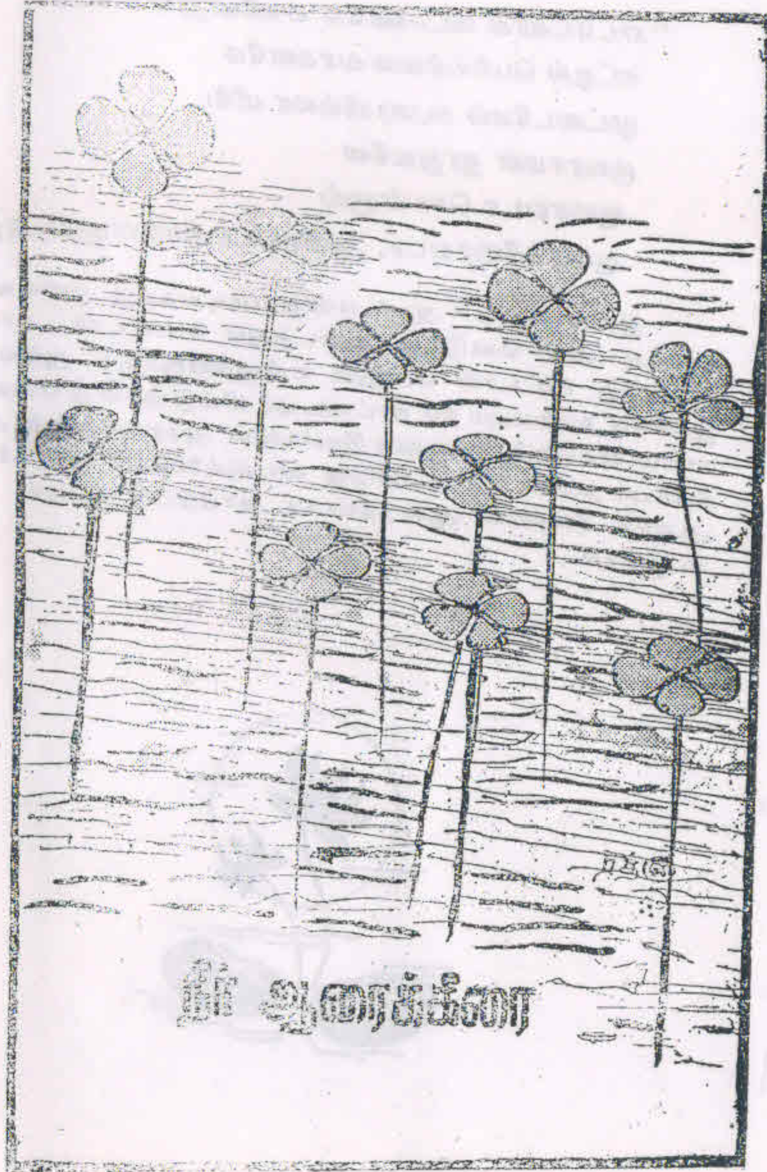
(நீர் ஆரை)

ஆரை என்னும் மூலிகை வல்லாரையைப் போன்று சிறிய கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. கிராமங்களில் ஆராக்கீரை என்று சொல்லுவார்கள். இந்த ஆரைக்கு நீர் நிறைய தேவை யாதலால் நீரோடைகள், வயல் வாய்க்கால், ஏரி, குட்டைகளின் ஓரங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளரக்கூடியது. தண்ணீர் வறண்டு போகும் சமயம் இதுவும் அழியும். நெல் பயிர்களின் இடையே இது வளர ஆரம்பித்தால், குடியானவன் வளர்ச்சியை தடுத்து வயலின் சத்துக்களையெல்லாம் ஆரைக்கீரை இழுத்துக் கொண்டு விடும். மனிதர்களுக்கு மூட்டைப்பூச்சி தொல்லைத் தருவது போல நெற்பயிர் சத்தை ஆரை உறிஞ்சி விடுவதால் விவசாயிகள் இதை அடிக்கடி ' களை பிடுங்கி ' எடுத்துப் போடு வார்கள்.

இந்த நீர் ஆரைக்கீரை சுமார் இரண்டு முதல் மூன்று அங்குலம் உயரம் வளரக்கூடியது. அடி தண்டு விடு கூட்டும் விளக்குமாறு கனம் உடையதாகி நான்கு இதழ் இலைகள் (மின்சார மேசைவிசிறி போல) ஒவ்வொன்றும் பெருவிரற்கடை அகலம் இருக்கும் இதன் இலையில் எண்ணெய் பசுமை இருப்ப தால் தாமரை இலையில் பட்ட தண்ணீர் போல சிதறிப்போகும். இதற்கு பூவும் இல்லை ; காயும் இல்லை.

" ஓரம் ஓரம் ஏரியிலே
ஓராயிரம் தென்னை மரம்
காயுமில்லை, பூவுமில்லை
காக்கைக் குந்த நிழலுமில்லை "

இது ஒரு சாதாரண விடுகவி. சிறுவர்களைக் கேட்டால் " கண் இமை " என்று சொல்லுவார்கள். ஆனால் இதற்குச் சரியான விடை நீர் ஆரையே ஆகும்.



உபயோகமும் குணமும்

நீர் ஆரைக்கீரை நீரைக் கட்டும் குணமுடையது. சத்து நிறைந்த கீரையாதலால் நமது உடலுக்கு உரம் தரும். பகு மூத்திரம், அதிக தாகம், குடித்த நீரெல்லாம் சிறுநீராகவே கழிந்து விடுவது. பித்தரோகம் கபாலத்தைப் பற்றியிருப்பதும், மேக உஷ்ணத்தால் சிறுநீரில் ரத்தம் போதல் ஆகியவைகளைக் குணமாக்கும். தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியைத் தந்து உஷ்ணத்தை போக்கும்.

நீரிழிவு (சர்க்கரை) வியாதிகளுக்கு மூலிகைகளில் அநேக விதம் உண்டு. ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் உடல்நிலை, சீதோஷ்ண நிலை, சுபாவ உணர்ச்சிக்கேற்றபடி ஒவ்வொரு மூலிகை பயன் தரும். "ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூரணம்" வேம்பு பட்டை சூரணம் சாப்பிட்டுவர நீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைப்பது போல இம் மூலிகையும் அதிமூத்திரத்தை குறைத்து அளவுடன் போகச் செய்வதுடன், ஆயாசத்தைப் போக்கும். ஆரோக்கியமுள்ளவர்களும் இதைச் சாப்பிட தேக புஷ்டியும் நாவிற்கு ருசியை அளிக்கும். இக்கீரையை உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு 1 குவளை தண்ணீருடன் 1 பலம் உலர்ந்த இலையைப் போட்டு காய்ச்சி அரைகுவளையாக்கி அதில் காய்ச்சிய பசும்பாலும் சேர்த்து சிறிது பனங்கல்கண்டு கூட்டி காலை மாலை இரண்டு வேளையாக மேல்குறிப்பிட்ட நோய்கள் தீரும் வரையில் சாப்பிட்டு வரலாம். பித்த உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்ட பைத்திய ரோகங்கள் நீங்குவதாக அகத்திய முனிவர் கூறுகிறார்.

கீரை இனத்திலேயே அதிக சத்தும், நாவிற்கு இனிய ருசியைத் தரக்கூடியது ஆரைக்கீரை. இதை அனைவரும் விரும்பி உண்பார்கள். ஒரு சிலர் "ஆரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது" என்றும் கூறுவர். இது ஆதாரம் அற்ற பொய்கூற்று. இதற்கு ஒரு கர்ணபரம்பரை கதையும் உண்டு. அதாவது "நாவின் ருசிக்கு அடிமையான இளம் தம்பதிகள் தனியாக வாழ்க்கை நடத்தும்போது ஒருநாள் கணவன் ஆரைக்கீரையை வாங்கி வந்தான். இதனைச் சமைத்து ருசி பார்த்த மனைவி அவ்வளவும் தின்று தீர்த்தாள். கணவன் சாப்பிடும்போது கீரை எங்கே? என்றான். அதுவா? ஆரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது! அதனால் வைக்கவில்லை" என்று சொல்லி மழுப்பிவிட்டாள். அது முதல்

... ங்கே மீறிவிட்டன ... ணவனுக்கு. ஒரு வந்தாள் ... ஒரு நாள் குண்டஞ்சம்பா அரிசி வாங்கி வந்தான் வீட்டுக்கு. இந்த அரிசி பெண்களுக்கு ஆகாது! ஆகவே இதை சமைத்து எனக்கு மட்டும் போடு நீ இந்த சாப்பிடாதே! என்றான்.- ஓஹோ அதெப்படி! குண்டஞ்சம்பா அரிசி பெண்ணுக்கு ஆகாதென்று எந்த சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கிறது? என்று கேட்டாள். ‘ஆரைக் கீரை ஆணுக்கு ஆகாது’ என்று எந்த சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது? நீ கூறு என்றான். அவள் பொக்கென்று சிரித்து விட்டு, அன்று முதல் ஆரைக்கீரையை அகமுடையானுக்குப் போட்டாளாம். ஆகவே வாசகர்கள் ஆரைக்கீரையை தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். மிக முக்கியமாக இதை நீர் அதிகமாகப் போகும் நீரிழிவு வியாதி உள்ளவர்கள் நிறைய சாப்பிடலாம். தொடர்ந்து 40 நாள் பகல் உணவில் சேர்த்துவர தணியாத தாகத்தைத் தணித்து நீர் ரோகத்தைப் போக்கிவிடும் என்பதை கீழ்வரும் பாடலால் அறியலாம்.

"தின்றாலும் உருசிதரும் தீராப் பயித்தியத்தைப்
பொனருத நீரிழிவைப் புண்ணீரை, யென்றுமிந்த
வூராரைச் சாரம லோட்டிவிடும் நாலிதழார்
நீராரைக் கீரையது நீ"
— (அகத்தியர்)

ஒரு மூலிகையால் மக்களுக்கு மிகுந்த பயன் உண்டு என்றால் அதை கதை, கவிதை, காவியங்களாக்கி விடுவது நம் நாட்டு சித்தர்கள் மட்டுமல்ல, பழந்தமிழ் புலவர்களின் வழக்கமும் ஆகும். ஒரு சமயம் கம்பருக்கு ஒரு அற்ப ஆசை ஏற்பட்டதாம். அஃது என்னவெனில், "நாம் பல அரசர்களைப் புகழ்ந்து பொற்குவியல் பரிசாகப் பெறுகிறோம். இந்த ஔவையார் கூழுக்கும் பாடுகிறாளே! எப்படியாவது "அடி" என்று கூப்பிட வேண்டும்; இது கம்பரின் ஆசை. இவர்கள் இருவரும் சந்தித்த போது, கம்பர் போட்டார் ஒரு விடுகவியை.

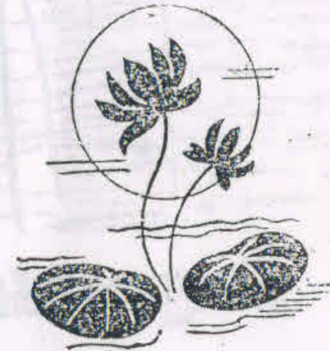
" ... ... நாலிதழ் பந்தலடி
... ... ஒற்றைக்கால் கம்பமடி!

... அடி அடி என்று ஒரு கவியைப் பாடி அது என்ன? என்று கேட்டார். ஔவையாருக்கு வந்து விட்டது கோபம்! அட லைக்கணமே! எருமைக் கிடாவே! குட்டிச் சுவரே, ... ஆரைக்கீரையடா ஆரை

யடா சொன்னாய்! என்று ... ... பாடி விடுகவியை உடைத்தார்

"எட்டேகால் லட்சணமே எமனேறும் பரியே
மட்டில் பெரியம்மை வாகனமே
முட்டைமேல் கூரையில்லா வீடே
குலராமன் தூதுவனே
ஆரையடா சொன்னாய்
ஆரைக்கீரையடா, ஆரையடா சொன்னாய் அது"

இரண்டு தரம் ‘அடி’ என்று பாடியதற்கு ஔவையார் சம்மட்டி அடி கொடுத்து உடைத்துப் போட்டார். பாவம்! கம்பருக்கு விட்டால் போதும் என்றாகியிருக்கும் அல்லவா? இவர்கள் நம்மையும் நம் நாட்டையும் விட்டு சென்று எவ்வளவு காலமாயிற்றே? ஆனாலும் இவர்களின் அமரகவிகளும், ஆரைக் கீரையும் நம்மை விட்டு பிரிந்து விடவில்லையே! வாசகர்களே ஆரைக் கீரையை ஆனந்தமாகச் சாப்பிட்டு உடல் நலம் பெறுங்கள்.



உ

முருகா.

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை!

1. அருகம் புல் :

இதன் வழக்குப் பெயர் அருகம்புல். வேறு பெயர்கள் : யேகாரி, முதண்டம், பதம், அருகு. ஆங்கிலம் : Cynondon Dactylon. சமஸ்கிருதம் : தூர்வை, மலையாளம் : கருக்கா புல்லா, தெலுங்கு : காரிகா, கன்னடம் : காரிகி, உருது : தூபா, லத்தீன் : காலிகான்.

குணதிசயம் : குருதிப் போக்கடக்கி, சிறு நீர்ப் பெருக்கி, வறட்சியகற்றி, கோழையகற்றி, துவர்ப்பி.

தீரும் நோய்கள்

நவத்துவார ரத்தக் கசிவு, வெட்டைச் சூடு, கண் ரோகம், சீதபேதி, நீர் கடுப்பு, மார்ச்சளி, ரத்த மூலம், சர்மரோகம், அடிபட்ட ரணம், ரசபாஷாண மருந்துகளின் வேகங்கள், எலி கடி, ராஜ பிளவை ஆகியன.

2. மாலதி :

மல்லி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் வேறு பெயர்கள் ஜாதி மல்லி, ஊசி மல்லி, அனங்கம், புருணம், மவ்வல், விசகலி. ஆங்கிலத்துல் : Arabian jasmine. மலையாளம் : செருப்பிச்சகம், சமஸ்கிருதம் : வார்ஸ்ஷிகி.

உபயோகம் : பூ, இலை, வேர்.

குணதிசயம் : இலை : துவர்ப்பி, சமூலம் : புழுக் கொல்லி, ருதுவுண்டாக்கி, சிறுநீர்பெருக்கி, வீக்கமுருக்கி.

தீரும் நோய்கள்

வாதவலி, வீக்கங்கள், காது நோய், சிறு வருத்த ஒற்றைத் தலைவலி, வாய் நாற்றம், வாய் நாக்கு உதடு வெடிப்பு, சர்ம ரோகம், தாய்ப் பாலை வறட்டும், ஜனன உறுப்புக்களை முறுக்கேற்றும்.

3. தும்பை :

கற்ப வஸ்து. இதன் வேறு பெயர்கள் : வைகுண்டம், துரோணம், ஆங்கிலத்தில் : Leuces Aspera. சமஸ்கிருதம் : துரோண புஷ்பி ; உருது : கும்மா ; மதுபத்தி தெலுங்கு : தும்மி ; கன்னடம் --- மலையாளம் : தும்பா புராண வரலாற்று வாய்ப்பு பெற்ற மூலிகை.

குணதிசயம் : கோழையகற்றி வாந்தியுண்டாக்கி மலமகற்றி ; ருது உண்டாக்கி ; வெப்பமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

சகல விஷ ஜந்து கடிகள் ; சொறி சிரங்கு காமாலை பாண்டு ; சோகை ; மண்டையிடி ; பீனிசம் ஆகியன.

4. தூதுவளை :

தமிழ் நாட்டின் ஞானசாதன மூலிகை! இதன் வேறு பெயர்கள் : தூதுளை ; தூதுணம் ; சிங்கவல்லி ஆங்கிலத்தில் : Solanum Trilobatam. தெலுங்கு : முள்ள முஷ்டி ; மலையாளம் : முள்கத்தாரி ; சமஸ்கிருதம் : அளர்க்கா. வைணவ சைவ சமய வரலாறுகளில் இடம் பெற்ற அற்புத மூலிகை.

குணதிசயம் : உடல் தாதுக்கள் உரமாக்கி ; கோழையகற்றி ; வெப்பமுண்டாக்கி ; பலமுண்டாக்கி ; காது பெருக்கி

௳
முருகா.

மூலிகை விளக்கத் தெளிவுரை!

1. அகரம் புல் :

இதன் வழக்குப் பெயர் அருகம்புல். வேறு பெயர்கள் : மேகாரி, மூதண்டம், பதம், அருகு. ஆங்கிலம் : Cynondon Dactylon, சமஸ்கிருதம் : தூர்வை, மலையாளம் : கருக்கா புல்லா, தெலுங்கு : காரிகா, கன்னடம் : காரிகி, உருது : தூபா, லத்தீன் : காலிகான்.

குணதிசயம் : குருதிப் போக்கடக்கி, சிறு நீர்ப் பெருக்கி, வறட்சியகற்றி, கோழையகற்றி, துவர்ப்பி.

தீரும் நோய்கள்

நவத்துவார ரத்தக் கசிவு, வெட்டைச் சூடு, கண் ரோகம், சீதபேதி, நீர் கடுப்பு, மார்ச்சளி, ரத்த மூலம், சர்மரோகம், அடிபட்ட ரணம், ரகபாஷாண மருந்துகளின் வேகங்கள், எலி கடி, ராஜ பிளவை ஆகியன.

2. மாலதி :

மல்லி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் வேறு பெயர்கள் ஜாதி மல்லி, ஊசி மல்லி, அனங்கம், புருணம், மவ்வல், விசகலி. ஆங்கிலத்துல் : Arabian jasmine. மலையாளம் : செருப்பிச்சகம், சமஸ்கிருதம் : வார்ஸ்ஷிகி.

உபயோகம் : பூ, இலை, வேர்.

குணதிசயம் : இலை : துவர்ப்பி, சமூலம் : புழுக்

தீரும் நோய்கள்

வாதவலி, விக்கங்கள், காது நோய், சீழ் வரு
ஒற்றைத் தலைவலி, வாய் நாற்றம், வாய் நாக்கு உ
வெடிப்பு, சர்ம ரோகம், தாய்ப் பாலை வறட்டும், ஜல
உறுப்புக்களை முறுக்கேற்றும்.

3. தும்பை :

கற்ப வஸ்து. இதன் வேறு பெயர்கள் : வைகுடம், துரோணம், ஆங்கிலத்தில் : Leuces Aspera. சம
கிருதம் : துரோண புஷ்பி ; உருது : கும்மா ; மதுபத்
தெலுங்கு : தும்மி ; கன்னடம் — மலையாளம் : தும்ப
புராண வரலாற்று வாய்ப்பு பெற்ற மூலிகை.

குணதிசயம் : கோழையகற்றி வாந்தியுண்டாக்
மலமகற்றி ; ருது உண்டாக்கி ; வெப்பமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

சகல விஷ ஜந்து கடிகள் ; சொறி சிரங்கு காமா
பாண்டு ; சோகை ; மண்டையிடி ; பீனிசம் ஆகியன.

4. தூதுவளை :

தமிழ் நாட்டின் ஞானசாதன மூலிகை! இத
வேறு பெயர்கள் : தூதுளை ; தூதுணம் ; சிங்கவல்
ஆங்கிலத்தில் : Solanum Trilobatam. தெலுங்கு : முள்
முஷ்டி ; மலையாளம் : முள்கத்தாரி ; சமஸ்கிருதம்
அளர்க்கா. வைணவ சைவ சமய வரலாறுகளில் இட
பெற்ற அற்புத மூலிகை.

குணதிசயம் : உடல் தாதுக்கள் உரமாக்கி
கோழையகற்றி ; வெப்பமுண்டாக்கி ; பலமுண்டாக்கி

தீரும் நோய்கள்

சுக்கில நாசம்; பலஹீனம்; க்ஷயரோகம், கப இருமல்; கப சுரம்; காசரோகம்; கப வாத சுரம்; (நிமோனியா) சந்நிபாத சுரம் (டைபாயிட்) நுரையீரல் சுரம் ஆகியன.

5. உத்தாமணி :

இதன் வேறு பெயர்கள் : உத்தமக்கன்னி; உத்தமகாகாணி. ஆங்கிலத்தில் : Daemia Extensa. தெலுங்கு ஜுட்டுபாகு; மலையாளம் : வேலிப்பருத்தி; சமஸ்கிருதம் : பால அந்தகா; கன்னடம் : ஹாலா கோராடிக்; உருது : உட்ரான். கொடி காரமுள்ள பால் உடையது. மருத்துவர்களுக்கு இன்றியமையாத சாதனம்.

உபயோகம் : சமூலம்.

குணதிசயம் : வாந்தியுண்டாக்கி; புழுக்கொல்லி; கோழையகற்றி; வெப்பமுண்டாக்கி; வீக்கம் கரைச்சி; வலியடக்கி.

தீரும் நோய்கள்

வாத வீக்கம்; விஷக்கடி வீக்கம்; சுளுக்கு; நமைச்சல்; விஷப்பூச்சி கடிகள்; வாதக் குடைச்சல்; திமிர்பூச்சி; அசீரண மாந்த கண சுரம்; மார்ச்சளி; காசம் ஆகியன. பற்பல பாஷாண முத்து பவளம் முதலியவைகளை நீற்றி விடக்கூடியது.

6. மார்ஜால மோகினி :

இது அற்புத மாந்திரீக மூலிகை. மிருக வசியம் ஆகும். இதன் வேறு பெயர்கள் : குப்பைமேனி; மேனி; பூனை வணங்கி; குப்பாமணி. ஆங்கிலத்தில் : Agaliba Indica. தெலுங்கு : குப்பி செட்டு; கன்னடம் : குப்பி கடா; சமஸ்கிருதம் : அரிட்ட மஞ்சரி.

குணதிசயம் : சிறுநீர் பெருக்கி கோழையகற்றி ருதுவுண்டாக்கி; வாந்தியுண்டாக்கி; புழுக்கொல்லி; பூச்சிக் கொல்லி; மலநராக்கி; முறியுண்டாக்கி.

உபயோகம் : சமூலம்.

தீரும் நோய்கள்

குறிப்பாக ஆசனப் பவத்திரம் சகலமும் தீரும். வயிற்றின் பூச்சிகள் சர்வமும் ஒழியும். சிறுகடி விஷங்கள் முறியும். படுக்கைப் புண்; தலைவலி அஷ்டகர்ம மூலிகை! ஹோமியோபதி முறையில் சிறப்புடையது.

7. யானை வணங்கி :

இதன் வழக்குப் பெயர் நெருஞ்சில். இதில் சிறு நெருஞ்சில்; பெரு நெருஞ்சில்; செப்பு நெருஞ்சில் என மூன்று பிரிவுகள் உண்டு. குணம் யாவும் ஒன்றே. இதன் வேறு பெயர்கள் : சுதம்; கோண்டம்; கிட்டிரம்; சுவாது கண்டம்; கோகண்டம்; காமரசி; சுவதட்டம்; அசுவசட்டிரம்; தும்பு; திரிதண்டம்; திரிகண்டம் என்பன. ஆங்கிலத்தில் : Tribulus Terrestries. தெலுங்கு : பல்லேரு; சமஸ்கிருதம் : கோக்ஷுரா.

குணதிசயம் : உரமாக்கி; காமம் பெருக்கி; துவர்ப்பி; உள்ளழலாற்றி; சிறுநீர் பெருக்கி; குளிர்ச்சியுண்டாக்கி; மேகநீர் போக்கி.

தீரும் நோய்கள்

தேக சூடு; கண்ணெரிச்சல்; நீர் காரை சம்மந்தப்பட்ட மேக ரோகம்; நீரேத்தம் : [illegible]

8. மஞ்சள்

தென்னாட்டுக்கே உரியது மங்கள பொருள். இதன் வேறு பெயர்கள் : காஞ்சனி ; நிசி ; பீதம். ஆங்கிலத்தில் Turmeric. தெலுங்கு : பசுபு ; மலையாளம் : மன்னல் ; கன்னடம் : அரிசிஞ ; சமஸ்கிருதம் : ஹரித்திரா என்பதாம்.

உபயோகம் : கிழங்கு.

குணதிசயம் : அழுகலகற்றி ; புருஷ வசியம் ; பசித்தூண்டி ; அகட்டு வாய்வகற்றி ; வெப்பமுண்டாக்கி ஆகியன.

தீரும் நோய்கள்

ரோம சம்ஹாரி ; ஜலதோஷம் ; தலைவலி ; மண்டை பீனிசம் ; கால் ஆணி ; சேத்துப் புண் ; உடல் கற்றுழை நாற்றம் ; புட்டாலம்மை ; உஷ்ண இருமல் ஆகியன.

9. வச்சிரவல்லி :

இதன் வழக்குப் பெயர் பிரண்டைக்கொடி. ஆங்கிலத்தில் : Vitis Quadrangularis. தெலுங்கு : நல்லேரு, மலையாளம் : பெரண்டா ; கன்னடம் : வஜ்ரபல்லி ; சமஸ்கிருதம் : அஸ்திஸம்ஹாரி ; உருது : ஹர்சங்கர் ஆகியனவாம்.

உபயோகம் : தண்டு ; வேர் ; கொடி, சமூலம்.

குணதிசயம் : எலும்பு உரமாக்கி, நரம்பு உரமாக்கி, உடல் தேற்றி, (ரணம்) புண்ணாற்றி, பசித்தூண்டி ருது உண்டாக்கி, நமைச்சலாக்கி ஆகியன.

தீரும் நோய்கள்

வாய் முதல் ஆசன முடிய உண்டாக்கும் அழற்சி, ரணம், சூடு ஆகியனவும், எலும்பு முறிவு, சதை நரம்பு பிரண்ட சுளுக்கு. சிறுகுடல், இரைப்பை, பெருங்குடல்

ஆசனம் ஆகியவைகளில் ரணம் ; சூதக வயிற்று வலி ; பெரும்பாடு ; ஆண்களுக்கு தாது பலவீனம் ; நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகியன.

10. ஆவாரை :

இதன் வேறு பெயர்கள் : ஆகுலி, தலபோடம், ஏமபுட்பி, மேகாரி, ஆவாரை, ஆவிரை என்பனவாம். ஆங்கிலத்தில் : Cassia Auriculata. தெலுங்கு : தங்கோடு, மலையாளம் : அவரா, கன்னடம் : தங்காடிகிட்டா, சமஸ்கிருதம் : தலபோடகம், உருது : தார்வார்.

உபயோகம் : இலை, பூ, பட்டை, வேர், பிசின், சமூலம்.

குணதிசயம் : இலை, பூ, பட்டை நாற்றமகற்றி, உரமாக்கி, துவர்ப்பி. விதை குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, செந்நீர் இளக்கி, வேர் உடல் தேற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, நரம்பு உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

பிரமேக நீர், சர்க்கரை வியாதி, வெகு மூத்திரம், தாகம், பசி, வரட்சி, ரத்தத்தின் சர்க்கரை நோய், நாடி நரம்புத் தளர்ச்சி, பலஹீனம் ஆகியன.

11. குமரி :

இதன் வழக்குப் பெயர் கற்றுழை. அதிலும் குமரி நாட்டின் வளமிகும் சோற்றுக் கற்றுழையே மருத்துவப் பயன் உடையதாகும். இதன் வேறு பெயர் கன்னி. ஆங்கிலத்தில் : Aloes. தெலுங்கு : காலபந்தா, மலையாளம் : காட்டு வாழை, கன்னடம் : கத்தாலே கிடா, உருது : கிகாவார் என்பதாகும்.

உபயோகம் : பால், சோறு, சாறு, சமூலம்.

குணதிசயம் : வெப்பமடக்கி, நீர் மலம் போக்கி, உடல் தேற்றி, உரமாக்கி, ருதுவுண்டாக்கி, தாது வெப்பம் அகற்றி.

தீரும் நோய்கள்

அடிவயிறு உஷ்ணம், வாயுக்கோளாறு, நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் பலஹீனம், மந்தம், வயிற்று வலி, வயிற்றில் ரணம், குன்மக்கட்டி, புளிச்சேப்பம், சர்மரோக கிரந்தி, கண் எரிச்சல் முதலியன. ஹோமியோபதியில் சிறப்பு உடைய மருந்தாகும்.

12. பாதாள மூலி :

இதன் வழக்குப்பெயர் நாகதாளி. வேறு பெயர் சப்பாத்திக் கள்ளி. ஆங்கிலத்தில் : Prickly-Pear. தெலுங்கு நாகஜம்முடு, கன்னடம் : சிவராம்கள்ளி, சமஸ்கிருதம் : விதார விஸ்வதாரகா, நாகபாஸ், உருது : சப்பல் கண்டு.

உபயோகம் : மடல், பழம், வேர்.

குணதிசயம் : சில் விஷம் போக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, புண்ணாற்றி.

தீரும் நோய்கள்

தீராத கிராணி, அற்ப சிறுகடி விடம், தாவர விடம் மேகரோக வெள்ளை ஒழுக்கு, கண்ணோய், சீதபேதி, முடக்கு வாத வலிகள்.

13. காளான் :

சிலர் இதை நாய்குடை என்பார்கள். இதற்கு வழக்குப் பெயரே காளான் தான். அகராதிகளில வேறு பெயர் ஒன்றுமில்லை என்றே தோன்றுகிறது. ஆங்கிலத்தில் : White Agaric. தெலுங்கு : குக்க கொடுகு, கன்னடம் : அலம்பு. சமஸ்கிருதம் : சாட்டரி என்பதாம். ரசவாத மூலிகை! ரசம் கட்டும்.

குணதிசயம் : புண்ணழுக்காற்றி, கிருமி நாசினி, உடல் உரமாக்கி, நாடி உரமாக்கி, பால் சுருக்கி.

தீரும் நோய்கள்

அடிபட்ட ரணம் புண், ரத்த சோகை, பாண்டு, காமாலை, தொத்து வியாதிகள், அஜீரணபேதி, சயரோகம் இரா வேர்வை முதலியன.

14. மருதோன்றி :

அதிசயமான தாவரபிறவி! இதை பயிர் செய்வது கடினம். பதியம் வைத்தால் வளரும். இதன் வேறு பெயர்கள் : ஐவணம், சரணம், அழவணம் என்பதாகும். ஆங்கிலத்தில் : Lowsonia Alba. தெலுங்கு : கோரண்டா, மலையாளம் : மைலாஞ்சி; சமஸ்கிருதம் : ரக்தோகார்பா ; உருது : ஹினா என்பதாம். பூதமாரண மரம்.

உபயோகம் : இலை; பூ; வித்து ; பட்டை.

குணதிசயம் : நாற்றமகற்றி ; மயிர் தோன்றி ; புண்ணழுக்காற்றி ; துவர்ப்பி ; செந்நிறமாக்கி ; அழகுண்டாக்கி ; உறக்கமுண்டாக்கி ; வெப்பமுண்டாக்கி ; கிருமி நாசினி.

தீரும் நோய்கள்

நகசுற்று (தந்த விப்புறுதி) ; மேகரோகம் ; சர்ம நோய்கள் ; வாதக் குடைச்சல் ; ரணம் ; புண் புரைகள் மேகத் தழும்புகள் ; பூதப் பிரேத பைசாச தோஷங்கள் ; கால் ஆணி ; வாய் ரணம் ; சிறு புண்கள் ; நீர் ஒழுகும் ரணம் முதலியன.

15. மாதுளங்கம் :

இதன் வழக்குப் பெயர் மாதளை என்பதாம். இதன் வேறு பெயர்கள் : மாதுளங்கம் : ...

புரம் ; ஆங்கிலத்தில் : Pomegranate. தெலுங்கு : தானிமம் கன்னடம் : தாளிம்பா ; சமஸ்கிருதம் : ஷாகூடாளு ; உருது : ருமான் ; குல்நார் என்பதாம்.

உபயோகம் : பூ, பிஞ்சு ; விதை ; பட்டை ; வேர் ; பழத்தோல்.

குணாதிசயம் : புழுக்கொல்லி, குருதிப் பெருக்கி, துவர்ப்பி ; சாயமேற்றி ; பசித்தூண்டி ; குளிர்ச்சியுண்டாக்கி ; நாடியுரமாக்கி ; கர்ப்பாசய வெப்பமடக்கி ; உடல் உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

பித்த வாந்தி ; மயக்கம் ; ரத்தசோகை ; சீதபேதி சாதாரண பேதி, ரத்த பேதி, நீராக போகும் பேதி, சயரோக பலஹீனம், சயரோக பேதி, வாய், தொண்டை ரணம், நாள்பட்ட பேதிகள், புழுவெட்டு, மயிர் உதிர்தல், தாது க்ஷீணம், வயிற்றுப்பூச்சிகள், பெண் மலட்டுத்தனம், கர்ப்பாசய கிருமிகள், மலக்கிருமிகள், பித்தசோகை.

16. கீழாநெல்லி :

அற்புத மாந்திரீக மூலிகை! இதன் வேறு பெயர் கீழக்காய் நெல்லி, கீழ்வாய் நெல்லி. ஆங்கிலத்தில் Phyllanthus Niruri. தெலுங்கு : நில உஸிரிகா, கன்னடம் : கீராநல்லி கிடா, நெலநல்லி கடா, சமஸ்கிருதம் : பூமியா மலகம், உருது : பூயின் அன்வாலா.

உபயோகம் : சமூலம்.

குணாதிசயம் : குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, துவர்ப்பி, துர்நீர் போக்கி, வீக்கம் கரைச்சி, காங வெப்படக்கி.

தீரும் நோய்கள்

உடல் உஷ்ணம், கண் சிவந்த ரோகங்கள், அசுத்த ரத்தம், காமாலை, மூத்திர அடைப்பு, பூதப் பிரேத பைசாச குணங்கள், மதுமேகம், இரத்த பேதி, நாள்பட்ட ரணம், நாவரள்ல், சீதபேதி, வெள்ளை ஒழுக்கு, சொறி, சிரங்கு, சகல வீக்கம், பலஹீனம்.

17. செம்பரத்தம் பூ

அர்ச்சனை மூலிகை! இதன் வழக்குப் பெயர் தாசாணி. தாசவான பூ என்றும் செம்பரத்தை என்பதாகவும் குறிப்பிடப் படுகிறது. ஆங்கிலத்தில் : Shoe flower தெலுங்கு : தாசானி செட்டு, கன்னடம் : தாசவால கிடா, சமஸ்கருதம் : ஜபா, ஜெபம், உருது : அங்கார்க் என்பன.

உபயோகம் : பூ, இலை, வேர், பட்டை.

குணாதிசயம் : காமம் பெருக்கி, மலமிளக்கி, ருது உண்டாக்கி, குருதிப் பெருக்கி, வரட்சியகற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, உள்ளழலாற்றி, இருதய பலகாரி.

தீரும் நோய்கள்

இருதயக் கோளாறுகள், தாது நஷ்டம், பலஹீனம், ரத்த சோகை, மலச்சிக்கல், பெரும்பாடு, பிரமேகம், ரத்த பேதி, மூத்திரப்பை தாபிதம் ; வெள்ளை ஒழுக்கு.

18. பிரம்ம விருட்சம் :

இதன் வழக்குப் பெயர் முருங்கை. உணவுப் பொருளாக இதன் காய், கீரையை உபயோகிப்பது நாட்டு வழக்கு. இதன் வேறு பெயர்கள் : கிழவி, சோபாஞ்சனம், கிரஞ்சனம், சிக்குரு, ஆங்கிலத்தில் : Drum Stick Tree. தெலுங்கு : முனங்கா மானு, மலையாளம் : முரின்ஞு, கன்னடம் : நக்கி கிடா, சமஸ்கிருதம்: சிக்ரு, உருது : ஷாஹிஜ்ஞு.

உபயோகம் : சமூலம்.

குணதிசயம் : இசிவகற்றி, கோழையகற்றி, தாது வெப்பகற்றி, சுக்கில விருத்தியாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, (பூ. விதை) பலமுண்டாக்கி, (பட்டை) ருதுவுண்டாக்கி, கர்ப்பம் போக்கி, (பச்சையான வேர்) காரலுண்டாக்கி, நச்சரி, பாஷாண பேதி, கொப்புளமெழுப்பி.

தீரும் நோய்கள்

எலும்பை உருக்கிவிடும் உடல் சூடு, நாள்பட்ட அஸ்தி சுரம், விந்து நஷ்டம், அக்கினி மந்தம், மண்டை பீனிசம், கண் கோளாறுகள், பலஹீனம், பசி தாகம் களைப்பு, நாய் கடி விடம், தொந்த கப வாத நோய்கள், பித்த ரோகம், அதி மூத்திரம், சந்நிபாதம், கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கம், தொண்டைக்கட்டு கபக்கட்டு, குரல் கம்மல் முதலியன.

19. வாழை :

தென்னகத்தின் சிறப்பு பெற்றது. இதன் வேறு பெயர்கள் சேகிலி, திரணபதி, ஓசை, அரம்பை, கவர், அம்பணம், ஆங்கிலத்தில் : Plantain Tree. தெலுங்கு : அரட்டி, கன்னடம் : பேல், சமஸ்கிருதம் : கதலி, உருது : மவுஸ்.

உபயோகம் : இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், பட்டை கட்டை தண்டு நீர்.

குணதிசயம் : நாடி உரமாக்கி, குருதிப் போக்கடக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, பித்த சமனி, உள்ளழல் ஆற்றி, உடலுரமாக்கி, மலமிளக்கி, சீதபேதி போக்கி, நச்சரி.

தீரும் நோய்கள்

பிரமேகம், மூலக்கடுப்பு, சகல விடக்கடி, உட்சூடு, பைத்தியம், ரத்த சோகை, பித்தப் பிணிகள், சீதளம், இசிவு காமாலை, அக்கினி மந்தம், தீப்பட்ட புண்கள், கொப்புளம், ரணம், கபம், உதிரச் சிக்கல், கடுப்பு எரிச்சல், வெள்ளை ஒழுக்கு, பெரும்பாட்டு உதிரம், உள் மூலம், அதி மூத்திரம், கீழ் வயிறு ரணம், எலும்பு உருக்கி, நீர்கட்டு, நீர்எரிவு, ரத்தக் கிரிசரம் முதலியன.

20. அருக்கன் :

மஹா மாந்திரீகம், நவக்கிரஹ உச்சாடன பஞ்சபூத சக்தி மிகுந்த மூலிகை! இதன் வேறு பெயர்கள் : எருக்கு எருக்கன், ஆங்கிலத்தில் : Mudar. தெலுங்கு : ஜல்லடு செட்டு, கன்னடம் : எக்தி கிடா, சமஸ்கிருதம் : அக்கா, உருது : உஷர்.

உபயோகம் : *இலை, பூ, பால், பட்டை, வேர்,*

குணதிசயம் : *பூச்சிக் கொல்லி, புழுக் கொல்லி, வெப்பமுண்டாக்கி, மலமிளக்கி, உடல் தேற்றி, வாய்வு அகற்றி, இசிவு அகற்றி, விஷம் போக்கி.*

தீரும் நோய்கள்

பாம்பு, எலி, பெருச்சாளி கடி ஆகிய விடங்கள், பெருவியாதி, கப நோய், கீல் வீக்கம், மலக்கட்டு, குதிகாளான், ஆறாத புண், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், மகோதரம், சந்நிபாத சுரம், மண்ணீரல் கல்லீரல் வியாதிகள், சுவாசம், குளிர் சுரம், நரித்தலை காசம், வாதம், பல் ரோகங்கள்.

21. ஆடாதொடை :

இதன் வழக்குப் பெயரே ஆடாதொடை தான். வேறு பெயர் வாசை. ஆங்கிலத்தில் : Adhatoda Vasica. *தெலுங்கு : அட்டசாரம், கன்னடம் : அடசோகி சாப்பு, சமஸ்கிருதம் : வைத்தியமாத்ருவிருட்சம், உருது : பான்சா*

உபயோகம் : *இலை, பூ, பட்டை, வேர்.*

குணதிசயம் : *பூச்சிக்கொல்லி, நுட்புழுக்கொல்லி, இசிவகற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, [illegible]*

தீரும் நோய்கள்

வாத காசம், பலவித சுரம், சந்நிபாதம், வயிற்று நோய், உட்சூடு, இரத்த பித்தம், க்ஷயம், குட்டம், மூலம், அண்ட வாயு, குரல் கம்மல், வாந்தி, விக்கல், குலை சுவாச காசம், பித்த காசம், கப காசம், மந்தார காசம், இருமல், கண் ரோகம் ஆகியன தீரும்.

22. நீர் ஆரை :

வழக்குப் பெயர் : ஆரைக்கீரை, ஆருகீரை, நீர் ஆவாரை. ஆங்கிலத்தில் : Marsilea Quadsifolia. தெலுங்கு சதுப்பன்னி ஆகூ.

குணதிசயம் : குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, பலகாரி, உரமாக்கி, சிறுநீர் குறைபட சுருக்கி ருசியுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

அதிமூத்திரம், பலஹீனம், மூத்திரதாரை எரிச்சல், பித்த உஷ்ணம், அதிகதாகம், மேகநீர் ஒழுக்கு முதலியன.

[நம் நாட்டு மூலிகைகள் — முதல் பாகம் முற்றும்]

சாற்றுக் கவி

நேரிசை வெண்பா

கண்ணப்பர் என்னும் கலைத்தேர் மருத்துவனர்
வண்ணப்பல செடி கொடிகள் மாண்புதனை —
எண்ணமுடன்
நம் நாட்டு மூலிகையாம் நன்னூலை நல்கினர்
எந் நாட்டவர்க்கும் இயைந்து.

அன்பன்,

கிருபானந்தவாரி.

உ

பொருளடக்கம்